
Subject: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [Tony84](#) on Sat, 01 Mar 2014 13:38:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

da ich mich zum Ende diesen oder Anfang nächsten Jahres einer HT unterziehen möchte, aktueller Status NW5 (seit 1-2 Jahren), habe ich vor 6 Wochen angefangen täglich Fin zu nehmen, Minox verwende ich schon über 6 Monate (meist aber nur 1x täglich).

Jetzt lese ich immer mehr über Ergänzungsmittel und Vitamine, wie Biotin und Zink. Es ist schwierig Erfahrungen in den hunderten Themen zu finden.

Wie ist eure Erfahrung, was gibt es noch, um den Ausfall oder Wachstum zu stoppen oder anzuregen?

Gibt es überhaupt ein Shampoo das evtl. hilft?

Danke vorab.

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [pilos](#) on Sun, 02 Mar 2014 07:10:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na

2x B-Komplex so 300%

1x 5-10 mg biotin

und 15 mg zink und etwas vit C sind völlig ausreichend

gibt es alles billigst bei dm, die hausmarke das gesunde plus..

oder auch andere quellen...

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 02 Mar 2014 10:46:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei NW5 nichts mehr (d.h. es wird wahrscheinlich nichts bei rumkommen); wo warst du, als die Situation bei ca NW2 war?

Wenn du unbedingt Geld ausgeben willst:

L-Lysin (verbessert die Wirkung von Finasterid)

Methylfolat

Siliciumgel

PABA und Biotin, Zink (kein -Oxid), Magnesium (kein -Oxid, -Carbonat etc).

topisch: B12, C, evtl Carnitin, Glutathion (schwierig)

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [ru-power](#) on Sun, 02 Mar 2014 11:28:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

what hair? schrieb am Sun, 02 March 2014 11:46

Bei NW5 nichts mehr (d.h. es wird wahrscheinlich nichts bei rumkommen); wo warst du, als die Situation bei ca NW2 war?

Wenn du unbedingt Geld ausgeben willst:

L-Lysin (verbessert die Wirkung von Finasterid)

Methylfolat

Siliciumgel

PABA und Biotin, Zink (kein -Oxid), Magnesium (kein -Oxid, -Carbonat etc).

topisch: B12, C, evtl Carnitin, Glutathion (schwierig)

wieso kein Magnesiumcarbonat?

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [Eels](#) on Sun, 02 Mar 2014 11:38:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

what hair? schrieb am Sun, 02 March 2014 11:46

Bei NW5 nichts mehr (d.h. es wird wahrscheinlich nichts bei rumkommen); wo warst du, als die Situation bei ca NW2 war?

Wenn du unbedingt Geld ausgeben willst:

L-Lysin (verbessert die Wirkung von Finasterid)

Methylfolat

Siliciumgel

PABA und Biotin, Zink (kein -Oxid), Magnesium (kein -Oxid, -Carbonat etc).

topisch: B12, C, evtl Carnitin, Glutathion (schwierig)

L-Lysin soll die Wirkung von Fin verbessern. Wieso, ist das der Fall. Kannst du das mal erklären?

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 02 Mar 2014 12:26:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Sun, 02 March 2014 12:28,
wieso kein Magnesiumcarbonat?

Ist halt synthetisch....kann also nicht gut aufgenommen werden. Wenn man schon Mineralien zuführen will solltens zumindest Citrate sein...

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [pilos](#) on Sun, 02 Mar 2014 12:38:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Sun, 02 March 2014 14:26padesch schrieb am Sun, 02 March 2014 12:28,
wieso kein Magnesiumcarbonat?

Ist halt synthetisch....

synthetisch ist es nicht... im Gegenteil..

ja die bioverfügbarkeit ist schlechter

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 02 Mar 2014 12:49:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 02 March 2014 13:38,

synthetisch ist es nicht... im Gegenteil..

Hmm..hatte Magnesiumcarbonat noch als anorganische Verbindung im kopf.

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 02 Mar 2014 13:52:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Sun, 02 March 2014 13:49

Hmm..hatte Magnesiumcarbonat noch als anorganische Verbindung im kopf.

Anorganisch, ja, heißt aber nicht synthetisch; die Verbindung kommt durchaus natürlich vor. Nur, wie pilos schon gesagt, die Bioverfügbarkeit ist schlechter, kann auch eher abführend wirken, als z.B. Mg-bisglycinat.

Also ich kann kein MgO oder Mg-Carbonat, das gibt nur Dünnsch*** und macht folglich mehr Probleme als es löst.

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?

Posted by [ru-power](#) on Sun, 02 Mar 2014 13:54:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eels schrieb am Sun, 02 March 2014 12:38what hair? schrieb am Sun, 02 March 2014 11:46
Bei NW5 nichts mehr (d.h. es wird wahrscheinlich nichts bei rumkommen); wo warst du, als die Situation bei ca NW2 war?

Wenn du unbedingt Geld ausgeben willst:

L-Lysin (verbessert die Wirkung von Finasterid)

Methylfolat

Siliciumgel

PABA und Biotin, Zink (kein -Oxid), Magnesium (kein -Oxid, -Carbonat etc).

topisch: B12, C, evtl Carnitin, Glutathion (schwierig)

L-Lysin soll die Wirkung von Fin verbessern.Wieso,ist das der Fall.Kannst du das mal erklären?

die Wirkung ist mehr als fraglich..
alles Geldverschwendung.. gebt lieber Geld für RU etc aus

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 02 Mar 2014 13:58:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eels schrieb am Sun, 02 March 2014 12:38
L-Lysin soll die Wirkung von Fin verbessern.Wieso,ist das der Fall.Kannst du das mal erklären?
Der genaue Mechanismus soll nicht bekannt sein. Aus eigener Erfahrung, aufgrund der unten genannten Artikel, kann ich aber die positive Wirkung bestätigen (und andere auch, es gibt diesbezüglich da und dort Beiträge in (Ami-) Foren).
Ich behaupte keine Wunder aber es verbessert die Wirkung.

<http://www.hairloss-research.org/Linklysine1-08.html>
<http://www.hairloss-research.org/UpdateLysine12-12.html>

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 02 Mar 2014 15:16:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

what hair? schrieb am Sun, 02 March 2014 14:52
Anorganisch, ja, heißt aber nicht synthetisch; die Verbindung kommt durchaus natürlich vor.

Alles klar...hab ich fälschlicherweise gleichgesetzt. Hab da wohl in Chemie gepennt....

Subject: Aw: Welche Zusatzstoffe oder Vitamine?
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 02 Mar 2014 17:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so !!! hab mir gerade diverse dinge bei der sanct bernhard apo bestellt. preislich sind die am besten. bei abtei bezahlst wie inner apo ist aber genauso gut...

biotin 2,5mg pro kapsel (150 stück) 7,95€ - statt ABTEI 7,95€ für 30 Kapseln (5mg)
Zink Tabletten 10mg 210 Tabs = 8,50€
vitamin C 300mg 120 Kapseln = 4,86€
curcuma + bioperin 60 Kapseln = 11,80€

ich glaube dass günstiger kaum machbar ist. und vor allem top qualität.
