
Subject: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 16 Jul 2014 10:14:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kennt jemand diesbezüglich Erfahrungsberichte? Könnte das wirken?

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 16 Jul 2014 10:53:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Ahnung, aber wie schonmal erwähnt. UV-Kamm hilft mir.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 16 Jul 2014 20:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ehrlich gesagt, ich glaube nicht dass Du typische AGA hast.
Du hast irgendeine Intoleranz-Alopezie. Da ist es klar, dass Du gut auf UV-Licht ansprichst.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 16 Jul 2014 23:40:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sage ich schon die ganze Zeit! Trotzdem ist das Ausfall-Muster gleich und deswegen halte ich nichts von diesem "typischen" AGA gequatsche.
Aber wieso ist es klar das ich darauf anspreche?

BTW, ich muss es nochmal erwähnen - JEDER der sich Histamin-arm ernährt hat, hatte nach wenigen Tagen kein Jucken mehr und kaum mehr Haarausfall.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 17 Jul 2014 07:33:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein funktioniert nicht. Es werden auch in der Behandlung von Schuppenflechte nur Vitamin D Analoge angewendet welche nicht Calcium / Phosphat beeinflussen sondern nur den Rezeptor aktivieren.

<http://www.psorinfo.de/Vitamin-D-Derivate.aspx?ID=4772>

Vitamin D nur Oral einnehmen und mit Vit K2.

Wie schon erklärt bringt Vitamin D nichts für die Haare. Wenn der Haarwachstum Einsetzt und

zu wenig Vit D im Körper ist kommt der nicht Zustande.
Zudem sind zahlreiche Immunologische Prozesse mit Vitamin D abhängig.
Aber jetzt im Sommer kann man die Dosis mit einem Nackt Sonnenbad 10-15 min locker Erreichen. (Zwischen 10-14 Uhr)

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Jul 2014 10:50:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 17 July 2014 09:33Nein funktioniert nicht. Es werden auch in der Behandlung von Schuppenflechte nur Vitamin D Analoge angewendet welche nicht Calium / Phosphat beeinflussen sondern nur den Rezeptor aktivieren.
<http://www.psorinfo.de/Vitamin-D-Derivate.aspx?ID=4772>

Vitamin D nur Oral einnehmen und mit Vit K2.
Wie schon erklärt bringt Vitamin D nichts für die Haare. Wenn der Haarwachstum Einsetzt und zu wenig Vit D im Körper ist kommt der nicht Zustande.
Zudem sind zahlreiche Immunologische Prozesse mit Vitamin D abhängig.
Aber jetzt im Sommer kann man die Dosis mit einem Nackt Sonnenbad 10-15 min locker Erreichen. (Zwischen 10-14 Uhr)

Woher weißt Du, dass es nichts bringt? Soweit ich weiß hat es auch noch keiner ausprobiert.
Oral nehme ich jetzt seit 2 Wochen 100.000 IE pro Tag.
Werde aber wohl nach weiteren 2 Wochen dann runter schalten auf 10.000 IE.
Die hohe Dosis ist nur, damit der Speicher mal ordentlich aufgefüllt wird.
Wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut hoch ist, müsste das Blut ja auch am Haarfollikel ankommen. Also eigentlich hast Du Recht, dass es oral reichen müsste.
Anders ist es wohl bei Vitamin C. Das ist wasserlöslich und wird nicht gespeichert. Außer eben topisch, für 3-4 Tage.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Jul 2014 10:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 17 July 2014 01:40Das sage ich schon die ganze Zeit! Trotzdem ist das Ausfall-Muster gleich und deswegen halte ich nichts von diesem "typischen" AGA gequatsche.
Aber wieso ist es klar das ich darauf anspreche?

BTW, ich muss es nochmal erwähnen - JEDER der sich Histamin-arm ernährt hat, hatte nach wenigen Tagen kein Jucken mehr und kaum mehr Haarausfall.
Das passt zumindest gut zu meiner Theorie, dass AGA das Symptom eines chronischen, über Jahre hinweg stattfindenden Vitamin C-Mangel ist.

Denn Vitamin C ist ein starkes Anti-Histaminikum. Außerdem sorgt Vitamin C dafür, dass sich keine Arteriosklerose bildet. Es erhöht DEUTLICH die Dichte der Dermal-Papilla-Zellen (die Zellen, die den Haarfollikel versorgen), es senkt das Glatzenprotein GKK-1, es lässt keine Androgene am Haarfollikel andocken, es erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin E2 und IGF-1 erhöht es sowieso.

Zeig mir ein Mittel, was SO viele Fliegen mit nur einer Klappe erledigt.
VITAMIN C ROCKS!

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 17 Jul 2014 12:34:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Uebertreibe einfach nicht mit dem künstlichen Vitamin C sonst bekommst Nierensteine.
<http://m.aerzteblatt.de/news/53324.htm>

In so gut wie allen Lebensmitteln ist Ascorbinsäure drin um diese haltbarer zu machen.
Daher geht deine Theorie zumindest mit dem künstlichen Vit C auf.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Jul 2014 14:09:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Über das Thema mit den Nierensteinen sind sich die Leute ja auch nicht so einig.
Vitamin C in richtig hohen Dosen ist ein wahnsinniges Antihistaminikum. Genau wie Niacin. Die beiden Vitamine täglich hochdosiert und mein Jucken ist weg, auch wenn ich sehr viel Histamin zu mir nehme. Hätte ich das nur vor Jahren gewusst, dann hätte ich noch volles Haar.

Nachwachsen tut aber leider nichts davon.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 17 Jul 2014 16:20:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch Niacin ist in hohen Dosen schädlich. (Nerven Schäden)
Einzelne isolierte Stoffe wie Vit C oder Niacin kommen so in der Natur einfach nicht vor und sollte jedem klar sein dass diese langfristig eher Schaden als Nutzen.

Wenn du deine Ernährung umstellst zB nach den Rezepten von Dr. Switzers (Wildkräuter Vitalkost Rezepten) kannst du sehr viel erreichen. (Super Buch?)
Auch nach Prof. Veith sind Mineralstoffe (Spurenelemente) in der überzüchteten Hybrid

Pflanzen und im Boden so gut wie nicht mehr vorhanden.
Auch der gute OPC Franz gehören Mineralien ins Programm.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Jul 2014 16:52:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie gesagt, da scheiden sich die Geister ob es gut oder schlecht ist. mir tut es jedenfalls
wahnsinnig gut und ich habe echt viel ausprobiert.
Kopfhaut-jucken und Haarausfall sind davon weg und gesünder als irgendwelches Fin oder was
weiß ich ist es jedenfalls.

ich werde auf jeden Fall dabei bleiben bis ich die Intoleranz irgendwie geheilt habe. solange mach
ich mir keinen Kopf darüber.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [reduehcsamreps](#) on Thu, 17 Jul 2014 16:59:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamine auf den Kopf, bringt das wirklich vollen Schopf gehören die nicht ins Essen rein, sollte
doch gesünder sein....

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Jul 2014 17:52:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 17 July 2014 16:09 Über das Thema mit den Nierensteinen sind
sich die Leute ja auch nicht so einig.
Vitamin C in richtig hohen Dosen ist ein wahnsinnig-antihistaminikum. genau wie Niacin. die beiden
Vitamine täglich hochdosiert und mein jucken ist weg, auch wenn ich sehr viel Histamin zu mir
nehme. hätte ich das nur vor Jahren gewusst, dann hätte ich noch volles Haar.

Nachwachsen tut aber leider nichts davon.
Nierensteine kommen durch Vitamin K2-Mangel. SO einfach ist es.
Hat nichts mit Vitamin C zu tun. Man hat herausgefunden wie viel Vitamin C Tiere selbst
herstellen und hat das dann auf den Menschen umgerechnet. Da kamen dann Werte von 10.000
mg pro Tag heraus. Kein Mensch nimmt so viel Vitamin C zu sich.
Und Vitamin C ist noch dazu sehr instabil. Es muss immer frisch sein.
99% aller Menschen haben gravierenden Vitamin C-Mangel.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Jul 2014 17:54:29 GMT

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

reduehcsamreps schrieb am Thu, 17 July 2014 18:59 Vitamine auf den Kopf, bringt das wirklich vollen Schopf gehört die nicht ins Essen rein, sollte doch gesünder sein....

Warum nicht? Fin, Minox und Dut haben bei mir jedenfalls nicht geholfen.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 17 Jul 2014 20:38:15 GMT

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

Die Frage ist wieso werden die Tiere die Vitamin C bilden keine 100 Jahre alt oder Älter und teils eine drastisch Kürzere Lebensspanne haben als Menschen?

Natürliche Vitamine im Allgemeinen sind gut für die Gesundheit aber ich bezweifle stark das super Dosen an künstlichen Vitaminen Gesund sind.

Mann bekommt schon durch einen Apfel genug Vitamin C obwohl in diesem relativ wenig drin ist aber durch sekundäre Pflanzenstoffe sich gegenseitig vor der Oxidation schützt.

Hinzu kommt auch noch die Bioverfügbarkeit.

Zitat:Die Anzahl der Vitamin-C- Transporter in der Darmschleimhaut ist begrenzt. Daher sollte man die Tagesdosis auf mehrere Portionen verteilen. Bei oraler Gabe wird ein Teil bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Eine Einzeldosis Vitamin C von 200mg wird zu 100 Prozent aufgenommen, bei 500 mg sind es noch 73 Prozent und bei 1250 mg 49 Prozent bei steigender Dosierung nimmt also die Bioverfügbarkeit ab. Eine Kombination mit Bioflavonoiden ist sinnvoll, sie können die Aufnahme von Ascorbinsäure erhöhen und tragen mit ihrer hohen antioxidativen Kraft zum gegenseitigen Schutz vor Oxidation bei (z.B. Hagebutten).

Du kannst 100g nehmen nur die Sättigung liegt weit darunter und belastet nur die Nieren. Vitamin C oxidiert und wird dann selbst zum freien Radikal.

Viel wichtiger ist es die Darmschleimhaut vom Gluten Kleber fern zu halten damit wir überhaupt die Nährstoffe aufnehmen können. Dann genügen auch die wenigen Vitamine die vereinzelt noch in Früchten sind aus.

Intoleranz1

Wenn es dir hilft ist super, aber möchtest du ein Leben lang "nur" die Symptome bekämpfen und eventuell Langzeit Schäden vom Nervensystem riskieren?

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Jul 2014 20:43:26 GMT

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

Wie gesagt, ich probiere mit allem möglichen meine Intoleranz loszuwerden und wenn es soweit ist werde ich es natürlich nicht mehr so hoch dosieren. Aber bis dahin bekämpft es eben die Symptome und sowas musste ich auch lange suchen.

Was ich mich aber frage. Nehme ich Alle paar Stunden 200 mg Vitamin C. Wieso wirkt es viel besser wenn ich mir gleich 4 Gramm auf einmal reinkippe gegen meine Symptome wenn man eh nicht alles aufnehmen kann?

Ich merke das ja wirklich krass wie es die Symptome lindert.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 17 Jul 2014 21:16:31 GMT

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

<http://glutenfreiheit.org/artikel/denkt-an-euren-darm>

Bei 200mg Vit C 100%ige bioverfügbarkeit beziehen sich auf eine gesunde Darmschleimhaut. Wenn diese zu gekleistert ist ist es klar das die 200mg nicht zu 100% durch kommen. Dennoch ist es viel sinnvoller auf 3 oder 4 Einnahmen auf den Tag verteilt die Einnahme zu gestalten. Das kann natürlich auch in der Form zb von einem Apfel sein und 3 mal halt ne Pille.

Wie auch schon paar mal erwähnt ist Ascorbyl Palmitate die viel bessere Form. Das ist die Fettlösliche Form von Vitamin C und bleibt somit viel länger im Körper und schützt das LDL vor der Oxidation. (Ursache für Arteriosklerose)

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Jul 2014 21:51:44 GMT

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

Naja und solange es eben nicht alles ankommt weil mein Darm spinnt nehme ich eben mehr davon...

Ich ernähre mich schon größtenteils nur von Dinkelprodukten. Nur wenn ich weggehe kann es mal vorkommen das ich bei Burger King lande, weil einfach nichts sonst geöffnet hat.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [el huevo](#) on Fri, 18 Jul 2014 09:10:10 GMT

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

reneschaub schrieb am Thu, 17 July 2014
23:16 <http://glutenfreiheit.org/artikel/denkt-an-euren-darm>

Wie auch schon paar mal erwähnt ist Ascorbyl Palmitate die viel bessere Form. Das ist die Fettlösliche Form von Vitamin C und bleibt somit viel länger im Körper und schützt das LDL vor der Oxidation. (Ursache für Arteriosklerose)

Wo kriegt man denn Ascorbyl Palmitate? Bei ebay ist gibt es eine kleine Menge zum großen Preis. 0,6g für über 10€.
Ist auch als E304 bekannt.
Hier für 7,35€ zehn Gramm, Mindestbestellwert 20€

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 18 Jul 2014 09:39:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab meins von iherb. 11\$
<http://m.iherb.com/Now-Foods-Ascorbyl-Palmitate-500-mg-100-Veggie-Caps/407>

Dinkel hat scheinbar auch immunologischen einfluss da es viel Ig Reizstoffe enthaelt. Alle Glutenfreie Getreide haben Reizstoffe drinn.

Daher sollte komplett darauf verzichtet werden.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 18 Jul 2014 13:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was für Nudeln soll ich denn dann essen? Garkeine?!

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Jul 2014 17:41:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz,

ich würde es mal mit Hypnose probieren.
Dein Immunsystem soll wissen, dass es so harmlose Stoffe wie Getreide nicht angreifen soll.
Und das geht denke ich nur mittels Unterbewusstsein.

Alopecia-areata und Krebs hat man auch bereits mit genau dieser Methode, der Hypnose, heilen können.

Wahrscheinlich hast Du als Kind zu wenig im Dreck gespielt, dass Dein Immunsystem nicht richtig bzw. falsch "dressiert" wurde.

Ich selbst habe keine einzige Allergie, auch keine Autoimmunkrankheiten. Und ich spielte als Kind oft im Dreck, ohne mir nachher die Hände zu waschen. War bei mir ganz normal.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [reduelhcsamreps](#) on Fri, 18 Jul 2014 18:05:45 GMT

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

im Dreck gespielt hab ich auch viel, danach gabs meist gleich Eis am Stiel. Die Hände waren voll verdreckt, das Eis dann ganz tief reingesteckt und heute bin ich gross und stark, ernähr mich aber nur von Quark.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 18 Jul 2014 20:10:50 GMT

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

@Intoleranz1

Du kannst als Nudel Alternative zb rohe Zucchini Spagetti machen:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/2435631384081510/Rohkost-Zucchini-Spaghetti-mit-rotem-Pesto.html>

Oder Kelp Nudeln

<http://www.pureraw.de/Kelpnoodles>

@Ab-2008-Norwood-null

Hat nichts mit Dreck spielen zu tun. Das Getreide ist einfach sehr schlecht. Teilweise werden schon Sammen in Pestizide Getränkt und es gibt in dem Sinn gar kein BIO Raps mehr dank Syngenta!

Durch Züchtung werden die Pflanzen Resistenzen gegen Fressfeinde da Sie stärkeres Gift Produzieren das der Mensch natürlich auch aufnimmt. Diese Beeinflussen dann unser Immunsystem (IgG)

Hinzu kommt noch das es sehr wenig Mineralstoffe Enthält und diese auch noch entzieht.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Jul 2014 20:57:38 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 18 July 2014 22:10@Intoleranz1

Du kannst als Nudel Alternative zb rohe Zucchini Spagetti machen:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/2435631384081510/Rohkost-Zucchini-Spaghetti-mit-rotem-Pesto.html>

Oder Kelp Nudeln

<http://www.pureraw.de/Kelpnoodles>

@Ab-2008-Norwood-null

Hat nichts mit Dreck spielen zu tun. Das Getreide ist einfach sehr schlecht. Teilweise werden schon Samen in Pestizide Getränkt und es gibt in dem Sinn gar kein BIO Raps mehr dank Syngenta!

Durch Züchtung werden die Pflanzen Resistenzen gegen Fressfeinde da Sie stärkeres Gift Produzieren das der Mensch natürlich auch aufnimmt. Diese Beeinflussen dann unser Immunsystem (IgG)

Hinzu kommt noch das es sehr wenig Mineralstoffe Enthält und diese auch noch entzieht.

Hey Rene,

was ist Syngenta?

Warum machst keine Ausbildung zum Heilpraktiker. Das wäre der ideale Job für Dich.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 18 Jul 2014 21:16:49 GMT

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

Nebst Monsanto einer der grössten Umweltvergifter der Welt.

<http://www.syngenta.com/global/corporate/en/Pages/home.aspx>

Nein danke. Das ist Rausgeschmissenes Geld. Will kein Teil von solchen selbst erhaltenem System werden. (Wie Ärzte, Politiker, Banker etc) Egal was Sie machen (Negativ / Positiv) Sie kassieren immer.

Verantwortung und Moral = 0

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Jul 2014 22:42:27 GMT

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

Dann darf man ja gar nichts mehr essen...

Und von irgendwas muss man ja leben. Nur weil die Heilpraktiker Geld für ihre Dienstleistungen nehmen, sind sie ja deswegen nicht schlecht. Genau wie alle anderen Berufe. So ist nun mal das System. Entweder man spielt mit oder man verhungert. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Für ein Leben in freier Wildbahn sind unsere Breitengerade nicht geschaffen, da viel zu kalt... Und ein bedingungsloses Grundeinkommen gibts auch nicht.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Abece](#) on Mon, 04 Aug 2014 18:35:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 19 July 2014 00:42Linke GHE: Vitamin C + Zwiebelsaft + Sperma
Tonsur: Sperma only

ach komm das meinst du doch nicht im ernst? xD

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [the_steve](#) on Tue, 05 Aug 2014 06:59:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Abece schrieb am Mon, 04 August 2014 20:35Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 19 July 2014 00:42Linke GHE: Vitamin C + Zwiebelsaft + Sperma
Tonsur: Sperma only

ach komm das meinst du doch nicht im ernst? xD
Warum denn nicht? Das Regime fährt er doch seit 3 Wochen. Wenn er in 6 Monaten Neuwuchs hat schauen wir alle dumm aus der Wäsche.

Subject: Aw: Vitamin D-Kapseln aufschneiden und als Topical benutzen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Aug 2014 07:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

6 Monate dauerts hoffentlich nicht..
Sperma seit 2 Wochen! Zwiebelsaft und Vitamin C seit 1 Monat.
