

---

Subject: Aufpassen bei NEM ! (verursacht evtl Mangel an anderen Mineralien/Vitaminen)

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 27 Aug 2014 16:54:56 GMT

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

---

Hi Leute!

Ich habe in den vergangenen Jahren immer wieder das eine oder andere Vitamin/Mineralienpräperat genommen.

Ich reduzierte das Regimen immer mehr auf die "wichtigen" Supplemente und bin bei Eisen, Magnesium, MSM und Curcumin geblieben.

Schön und gut. Habe kurz nach Beginn mit Curcumin realisiert, dass Eisen &co von Curcumin zu großen Teilen aus dem System chelatiert werden.

Daher hab ich dann die Supplementierung von Curcumin und Eisen/Magnesium zeitlich getrennt (mehrere Stunden Abstand).

Curcumin hat mir sehr geholfen, sämtliche entzündlichen Prozesse meiner Haut loszuwerden.

Dann nach 2 Monaten Curcumin mit gesünderem Hautbild und sogar zeitweise reduziertem Haarwechsel konnte ich das Curcuma von Dr Jacobs nicht mehr nachbestellen und stieg vorübergehend auf ein Multipräperat mit Rutin, Liponsäure, Curcumin und Zink um. (jetzt 2 Monate Wechsel).

Tja. Liponsäure. Ich bekam sehr bald das Gefühl, dass meine Entzündungen wieder schlimmer werden und das Shedding der Haare enorm zunimmt (sogar im Donorbereich Shedding, am meisten natürlich im AGA Bereich).

Liponsäure macht so einiges was eigentlich gut sein soll- in meinem Fall bei ca. 200-300mg Liponsäure am Tag im Kombipräperat --> Biotinmangel.

Haare shedden überall, in AGA Zonen am schlimmsten, Entzündungen sind recht unangenehm.

Jetzt hab ich mich erinnert, dass ich August 2012 bis November 2012 Biotin supplementierte und im November stoppte mein Haarausfall (von ca. 150+-20 am Tag auf 30-50).

leider "vergaß" ich das Biotin dann und im Jänner 2013 kam das Shedding langsam wieder. Bin zuversichtlich, dass Biotin bei mir etwas vor dem diffusen HA schützt.

Und damals war ich natürlich auch im 5. Monat Fin, das war sicher auch ein Grund, aber Biotin definitiv auch.

Was ich damit sagen möchte: Wenn ihr NEMs nehmt, informiert euch, welche Auswirkungen sie sonst noch haben, bzw. ob man dadurch auch auf andere kritische Vitamine/Mineralien achten muss.

Die Gefahr besteht, dass das eine oder andere NEM gewisse Stoffe "verbraucht".

LG und alles Gute an die NEM-Schlucker hier

---

---

Subject: Aw: Aufpassen bei NEM ! (verursacht evtl Mangel an anderen Mineralien/Vitaminen)

Posted by [pilos](#) on Wed, 27 Aug 2014 17:31:47 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Wed, 27 August 2014 19:54

Die Gefahr besteht, dass das eine oder andere NEM gewisse Stoffe "verbraucht".

bzw. sich gegenseitig behindern

---

---

Subject: Aw: Aufpassen bei NEM ! (verursacht evtl Mangel an anderen Mineralien/Vitaminen)

Posted by [mdf123](#) on Thu, 28 Aug 2014 08:13:59 GMT

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

---

Aufpassen bei Eisen!

Eisen darf nur supplementiert werden, wenn der Arzt einen Eisenmangel festgestellt. Erhöhte Eisenwerte sind kontraproduktiv, sie erhöhen die Radikalbildung, beschleunigen dadurch das Altern und sind ein Risikofaktor für Herz-, Kreislauferkrankungen

---

---

Subject: Aw: Aufpassen bei NEM ! (verursacht evtl Mangel an anderen Mineralien/Vitaminen)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 28 Aug 2014 12:55:05 GMT

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

---

mdf123 schrieb am Thu, 28 August 2014 10:13Aufpassen bei Eisen!

Eisen darf nur supplementiert werden, wenn der Arzt einen Eisenmangel festgestellt. Erhöhte Eisenwerte sind kontraproduktiv, sie erhöhen die Radikalbildung, beschleunigen dadurch das Altern und sind ein Risikofaktor für Herz-, Kreislauferkrankungen

(bei mir wurde als Kind/Jugendlicher schon leichter Eisenmangel festgestellt und 2012 laut Blutwerte Ferritin knapp unter der untersten Grenze)

-Und bei Vitamin E,A,K, (D) besonders aufpassen, weil diese sich in Fett lösen und es zu

Überdosierungen kommen kann (Akkumulation).

---