
Subject: Supplemente

Posted by [Alice](#) on Sat, 27 Aug 2016 10:48:09 GMT

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

Hallo zusammen

Ich habe starken Vitamin D Mangel und wollte jetzt supplementieren, habe aber nun von der testosteronsteigernden Wirkung von Vitamin D gelesen. Mehr Testo bedeutet doch auch mehr DHT -> Haarausfall

Genau dasselbe mit Traubenkernextrakt/OPC. Hat ne super Wirkung auf meine Haut aber jetzt lese ich wieder, dass es auch ein Aromatasehemmer ist. Also wieder mehr Testo -> mehr DHT -> Haarausfall.

Irgendwelche Erfahrungen mit einem der beiden NEM? Kann ich die bedenkenlos einnehmen oder riskiere ich wohl wirklich eine Verstärkung des Haarausfalls?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [kko](#) on Sat, 27 Aug 2016 18:32:10 GMT

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

Alice schrieb am Sat, 27 August 2016 12:48Hallo zusammen

Ich habe starken Vitamin D Mangel und wollte jetzt supplementieren, habe aber nun von der testosteronsteigernden Wirkung von Vitamin D gelesen. Mehr Testo bedeutet doch auch mehr DHT -> Haarausfall

Genau dasselbe mit Traubenkernextrakt/OPC. Hat ne super Wirkung auf meine Haut aber jetzt lese ich wieder, dass es auch ein Aromatasehemmer ist. Also wieder mehr Testo -> mehr DHT -> Haarausfall.

Irgendwelche Erfahrungen mit einem der beiden NEM? Kann ich die bedenkenlos einnehmen oder riskiere ich wohl wirklich eine Verstärkung des Haarausfalls?

Bei D-Mangel musst Du auf jeden Fall supplementieren, um wieder Normalität herbeizuführen. Ich glaub nicht, dass das T oder DHT steigen lässt. Außerdem ist hohes T oder DHT nicht schon gleichbedeutend mit AGA.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [yoda](#) on Sat, 27 Aug 2016 18:49:23 GMT

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

Wie kommst du auf den Mangel?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Alice](#) on Sat, 27 Aug 2016 19:18:58 GMT

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

Habe Rosacea und meide die Sonne wie die Pest. Bei meiner letzten Blutabnahme waren es nur 7,3 ng/ml, die untere Grenze des Referenzbereichs ist 20. Nur ich bin mir eigentlich relativ sicher dass die Hormone bei meinem Haarausfall Schuld sind, da ich seither auch wieder extrem fettige und unreine Haut habe. Deswegen die Angst vor dem Testosteronanstieg

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [yoda](#) on Sat, 27 Aug 2016 19:21:01 GMT

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

Kann sein muss aber nicht. Deine Ernährung?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Alice](#) on Sat, 27 Aug 2016 19:30:59 GMT

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

Hatte eine lowcarb Phase, nachdem ich aber zu viel abnahm habe ich begonnen zusätzlich sehr viel Fett (Kokosfett) zu konsumieren (Bis zu 100g tägl.) Gesättigte Fette lassen Testosteron ja auch steigen. Vielleicht hier das Problem?

Vor nem Monat hab ich jetzt umgestellt auf wenig gesättigte Fette und wieder mehr Kohlenhydrate (ca 200g tägl.). Viel Eiweiß und Ballaststoffe. Industriezucker meide ich komplett. Koche so gut wie immer selbst mit frischem Fleisch und Gemüse

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Obes89](#) on Sun, 28 Aug 2016 06:01:45 GMT

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

Alice schrieb am Sat, 27 August 2016 21:30 Hatte eine lowcarb Phase, nachdem ich aber zu viel abnahm habe ich begonnen zusätzlich sehr viel Fett (Kokosfett) zu konsumieren (Bis zu 100g tägl.) Gesättigte Fette lassen Testosteron ja auch steigen. Vielleicht hier das Problem?

Vor nem Monat hab ich jetzt umgestellt auf wenig gesättigte Fette und wieder mehr Kohlenhydrate (ca 200g tägl.). Viel Eiweiß und Ballaststoffe. Industriezucker meide ich komplett. Koche so gut wie immer selbst mit frischem Fleisch und Gemüse

Ich selbst habe festgestellt das es dem Körper extrem gut tut wenn man ca. Die Hälfte der Kalorien aus guten fetten wie Nüssen oder Leinöl bezieht und sonst aus Kohlenhydraten. Das hält den Zuckerspiegel im Rahmen. Auch gut Eiweiß, Gemüse und Ballaststoffe konsumieren. Viel wichtiger als der eigentliche Testospiegel ist wirklich das Insulin welches die

Androgenproduktion stimuliert. Mach dir keine sorgen wegen Vitamin D. Supplementiere es. Dein Körper braucht es.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 07:47:04 GMT

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

Alice schrieb am Sat, 27 August 2016 21:30

Vor nem Monat hab ich jetzt umgestellt auf wenig gesättigte Fette und wieder mehr Kohlenhydrate (ca 200g tägl.). Viel Eiweiß und Ballaststoffe. Industriezucker meide ich komplett. Koche so gut wie immer selbst mit frischem Fleisch und Gemüse
Es ist unglaublich wie viele Probleme mit der Verdauung haben, mich mit eingeschlossen. Trotzdem besteht kein Mangel in dem Sinne. Vielmehr klappt die absorption im Darm nicht richtig oder die Transportwege funktionieren nicht mehr richtig.

Deine Ernährung wie oben würde ich beibehalten. Ich selber esse morgens Haferfloxken mit Milch und trinke Sauerkrautsaft. Die Kombi wirkt Wunder, du merkst eine Besserung schon nach 2 Wochen, auch was Allergien angeht. Trotzdem kann der Körper 2 Jahre brauchen um vollständig zu regenerieren.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Alice](#) on Sun, 28 Aug 2016 08:23:10 GMT

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

Gerade die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus zB Nüssen vertrage ich leider garnicht, da sie im Körper oxidieren, freie Radikale bilden und somit Entzündungen fördern. Meine Akne blüht dann immer schön auf. Aber ich beziehe die Kohlenhydrate aus Lebensmitteln mit relativ niedriger glykämischer Last, um eine hohe Insulinausschüttung zu vermeiden (Vollkornnudeln al dente, Kartoffeln oder Roggenvollkornbrot). Außerdem würze ich viel mit Kurkuma, was den Blutzucker senken soll. Trotzdem fettet meine Haut momentan wie verrückt und die Haare fallen unverändert seit Mai aus.

Wie sieht es eigentlich mit Zink aus? Senkt DHT aber erhöht Testosteron. Hab ich seit April hochdosiert eingenommen. Ist das supplementieren sinnvoll oder eher kontraproduktiv wegen der Testosteronerhöhung?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Alice](#) on Sun, 28 Aug 2016 08:27:19 GMT

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

yoda schrieb am Sun, 28 August 2016 09:47Alice schrieb am Sat, 27 August 2016 21:30

Vor nem Monat hab ich jetzt umgestellt auf wenig gesättigte Fette und wieder mehr Kohlenhydrate (ca 200g tägl.). Viel Eiweiß und Ballaststoffe. Industriezucker meide ich komplett. Koche so gut wie immer selbst mit frischem Fleisch und Gemüse
Es ist unglaublich wie viele Probleme mit der Verdauung haben, mich mit eingeschlossen. Trotzdem besteht kein Mangel in dem Sinne. Vielmehr klappt die absorption im Darm nicht richtig oder die Transportwege funktionieren nicht mehr richtig.

Deine Ernährung wie oben würde ich beibehalten. Ich selber esse morgens Haferfloxken mit Milch und trinke Sauerkrautsaft. Die Kombi wirkt Wunder, du merkst eine Besserung schon nach 2 Wochen, auch was Allergien angeht. Trotzdem kann der Körper 2 Jahre brauchen um vollständig zu regenieren.

Ich nehme auch Probiotika zur Unterstützung ein. Ich kann auch Betain HCL, was die Magensäureproduktion anregen soll, empfehlen. Besonders wenn man sich eiweißreich ernährt. Habe seither 0 Probleme mit der Verdauung

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 09:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aller Übersäuerungstheorien zum trotz merke ich bei mir, wenn das darmmuleu leicht säuerlich ist bekommt mir das am besten.

Sonnenallergie betrifft mich auch, dazu schreibe ich später was, weil meine Theorie erst aertzlich bestätigt werden soll.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Gorilla](#) on Sun, 28 Aug 2016 09:59:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider bekomme ich von Zuviel Haferflocken (so 100-150g am Tag) extremen Biss auf der Kopfhaut und Schuppen an Augenbrauen. Setze ich es ab und esse keine Haferflocken mehr, dann ists wieder gut. Was ist da los ?

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 10:34:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Extremen biss auf der kopfhaut

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Alice](#) on Sun, 28 Aug 2016 12:02:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Sun, 28 August 2016 11:59: Leider bekomme ich von Zuviel Haferflocken (so 100-150g am Tag) extremen Biss auf der Kopfhaut und Schuppen an Augenbrauen. Setze ich es ab und esse keine Haferflocken mehr, dann ist es wieder gut. Was ist da los ?

Weiß jetzt auch nicht genau was du mit "Biss" meinst, aber hört sich etwas nach seborrhoischem Ekzem an. Die Symptome können sich durchaus bei Verdauungsbeschwerden oder vor allem durch Pilzinfektionen verschlechtern.

Lass die Haferflocken vielleicht vorher einweichen oder mach dir daraus Porridge, dadurch werden sie leichter verdaut. Hab nach trockenen Haferflocken auch öfter Verdauungsbeschwerden weil sie während der Verdauung aufquellen. Aber sonst wüsste ich auch nichts warum Hafer Probleme machen könnte

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 12:15:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Definitiv vorher aufquellen lassen.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Gorilla](#) on Sun, 28 Aug 2016 12:26:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau, es entsteht ein Ekzem, ca. 1-2 Tage nachdem ich soviel Hafer esse. Richtige Schuppenblätter an den Augenbrauen. Und Kopfhaut an den Seiten ebenso, juckend.

100-150g hab ich konsumiert um zuzunehmen via Shakes. Hab die Flocken aber nur zermixt und dann sofort getrunken, damit ich es einfacher runterbekomm.

Aufquellen bisher noch nicht versucht, wird zwar dann schwieriger zu essen sein in diesen Mengen, aber vielleicht hilft es tatsächlich.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 28 Aug 2016 13:11:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verdauung ist bei mir auch ein Problem. Habe Zuviel fett und auch Protein im Stuhl und daher wohl totales Bakterien Ungleichgewicht im Darm. Histamin Bildner alle total erhöht und so richtig

verschwinden tun sie nicht.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Alice](#) on Sun, 28 Aug 2016 14:44:37 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Sun, 28 August 2016 15:11 Verdauung ist bei mir auch ein Problem. Habe Zuviel fett und auch Protein im Stuhl und daher wohl totales Bakterien Ungleichgewicht im Darm. Histamin Bildner alle total erhöht und so richtig verschwinden tun sie nicht.

Nimm mal Betaine HCL oder Pepsin vor jeder größeren Mahlzeit, damit die Nahrung auch vernünftig zersetzt wird bevor sie in den Darm gelangt. Und auf jeden Fall ein gutes Probiotikum damit die guten Bakterien die schlechten verdrängen und alles wieder sein Gleichgewicht findet. Ich nehme "Probiotik immun", was gut bei Histaminintoleranz sein soll. Gibt auch Probiotika die Histamin bilden und das wäre ja bei dir kontraproduktiv. Außerdem jeden Tag ein Esslöffel Kokosöl einbauen - tötet schlechte Bakterien und Pilze im Darm ab. Von Apfelessig hab ich dasselbe gehört, schadet ja nicht

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 28 Aug 2016 14:53:45 GMT

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

Probiotika nahm ich viele die ersten Jahre. Das mit dem ersetzen ist wohl leider nicht so einfach. Habe auch eigentlich nie gelesen das es jemanden was brachte.

dauernd Tabletten zum Essen zu nehmen.

Aber ich denke das ist bei sehr vielen Leuten das Problem- also die Verdauung. Wir sind einfach nicht für die heutige Ernährung geschaffen, deshalb versagt die Verdauung, dadurch bekommt man Bakterien Ungleichgewicht und das macht alle möglichen Probleme. Bei mir eben die Histaminbildenden Bakterien.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Obes89](#) on Sun, 28 Aug 2016 15:02:42 GMT

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

Also Leute ich bin momentan in Thailand und viele haben hier ja erstmal Magenprobleme. In meinem Fall kann ich sagen, dass mein Magen so ruhig ist wie noch nie. Ich esse hier einfach jeden Tag Reis in verschiedenen Varianten. Mit Gemüse, Ei und Geflügel etc.

Keinerlei Nudeln oder Brot. Habe dann an einem Tag Geflügel genommen das paniert wurde und mir ein Magnum gegönnt. Hatte dann einige Zeit später deutlich stärkere Magenaktivität und leichte Blähungen.

Minimiert Zucker in jeglicher Form und Gluten. Einfach mal testweise. Tut dem Magen einfach gut, selbst wenn man beides verträgt. Mein einer Kollege ist hier wie zu Hause weiter. Viel zucker, Pancakes, trinkt Cola etc. Und hat dauernd Blähungen und starke Magenaktivität. Da habe ich keinen Bock drauf und esse lieber ordentlich und trotzdem gut!!!

Edit: die Empfehlung mit dem Kokosöl ist gut, aber nimm dazu am besten noch täglich einen Teelöffel Oregano Morgens und Abends. Schön durch kauen bis es brennt und die ätherischen Öle austreten und dann einfach runter schlucken und vll. Mit ner ganz kleinen Menge Wasser nach spülen wenn es sein muss.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 15:20:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ergänzent dazu, das was heute als Backwaren verkauft wird gehört eigentlich in die Mülltonne....

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Obes89](#) on Sun, 28 Aug 2016 16:33:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Sun, 28 August 2016 17:20Ergänzent dazu, das was heute als Backwaren verkauft wird gehört eigentlich in die Mülltonne....

Definitiv ist halt fast alles nur Klebereiweis.... Kein Wunder das immer mehr Menschen Probleme bekommen. Viele argumentieren dann, dass die Menschen früher auch nicht so viele schwierigkeiten mit Brot, Pasta etc. Hatten. Ist auch nicht verwunderlich da die Zusammensetzung früher deutlich entspannter für unsere Mägen aussah. Heute ist vieles besser und sauberer verarbeitet, aber eben alles Kommerzielle und billig produzierte Massenware.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 16:47:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um das mal klarer zu definieren, das was beim Tischler auf dem Boden fällt daraus macht der Bäcker Brot.... Toll oder?

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 28 Aug 2016 16:54:46 GMT

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

Wie Ernährt ihr euch denn und was denkt ihr welche Ernährung die gesündeste ist?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 28 Aug 2016 18:36:45 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Sun, 28 August 2016 18:54Wie Ernährt ihr euch denn

Viel Kekse, Pizza, Cola usw.

Zitat:und was denkt ihr welche Ernährung die gesündeste ist?

Wenig Kekse, Pizza, Cola usw.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 28 Aug 2016 20:34:00 GMT

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

Obes89 schrieb am Sun, 28 August 2016 18:33yoda schrieb am Sunh stärke Sun, 28 August 2016 17:20Ergänzent dazu, das was heute als Backwaren verkauft wird gehört eigentlich in die Mülltonne....

Definitiv ist halt fast alles nur Klebereiweis.... Kein Wunder das immer mehr Menschen Probleme bekommen. Viele argumentieren dann, dass die Menschen früher auch nicht so viele schwierigkeiten mit Brot, Pasta etc. Hatten. Ist auch nicht verwunderlich da die Zusammensetzung früher deutlich entspannter für unsere Mägen aussah. Heute ist vieles besser und sauberer verarbeitet, aber eben alles Kommerzielle und billig produzierte Massenware.

Es ist nicht nur das gute alte Gluten, sondern auch Glucose an Glucose an Glocose...auch Stärke genannt wohin man sieht, oftmals einfach in Weißmehlprod. *kotz* Leere KHs wohin man schaut.

Weizenprodukte am besten komplett meiden.

Mache mir selbst meist mein eigenes Brot aus Quark und Flohsamschalen oder auch Lein bzw Ciasamen als Basis.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 29 Aug 2016 18:16:16 GMT

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

Ohjemine, Stammtisch trifft auf Nahrungsextremisten trifft auf Broscience.

Überall ist ein gewisser Funken Wahrheit dran, aber es muss bei euch immer alles extrem sein?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [yoda](#) on Mon, 29 Aug 2016 19:09:01 GMT

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

Erkläre mal?

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 29 Aug 2016 19:12:49 GMT

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

Zeitverschwendung. Diese Art der Diskussionen findet man an jeder Ecke im Internet und die ganze Geschichte ("Früher war alles besser + "Ernährungstipps + KH super / doof etc") kotzt einfach nur noch an, da werd ich einen Teufel tun und es hier auch anfangen, das war nur mein "Beitrag", weil ich nicht anders konnte, denn das alles was ihr hier rausposaunt hab ich schon (geföhlt) hundertmal gelesen.

Ich widme mich den Haaren und morgen wieder dem Sport und einer "normalen" Ernährung, davon hab ich mehr als auf Extremisten zu hören, egal von welcher Seite.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [yoda](#) on Mon, 29 Aug 2016 19:58:29 GMT

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

Ich fasse mal zusammen. Ich bin gut informiert, behalte es aber für mich. Tolle Einstellung, wenn alle so denken Frage ich mich was du in Zukunft 100 mal lesen kannst.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 29 Aug 2016 20:04:20 GMT

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

Und wenn ich jetzt sage, ich ernähre mich "ausgewogen", bist du dann enttäuscht?

Ich achte auf die Nährwerte, mache Sport und schaue, dass meine gesundheitlichen, schnell meßbaren Parameter im Rahmen sind (Zucker, Blutdruck, BMI, KFA, Maximalkraft und Bauchumfang) und ab und zu gibts auch ein Blutbild.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Mon, 29 Aug 2016 20:07:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann machst du ja nichts anders. Verstehe dein Problem nicht.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 29 Aug 2016 20:11:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich befasse mich aber ganz wenig mit den Zutaten und den angeblichen Wirkungen dieser, sondern schaue, dass das "große Ganze" am Schluss stimmt.

Vielleicht kann man subjektiv noch "guter Schlaf" und allgemeines Wohlbefinden noch hinzufügen, zu den Parametern die ich im Auge habe.

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [yoda](#) on Mon, 29 Aug 2016 20:23:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch hier sehe ich keinen unterschied. Nur der weg ist individuell, was garantiert auch Gründe hat. Was für den einen gut ist, kann für den anderen schlecht sein, oder wie forest gumps Mutter immer sagt:" das leben ist wie eine Pralinen Schachtel, man weiss nie was man bekommt."

Subject: Aw: Supplemente
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 29 Aug 2016 21:17:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Mon, 29 August 2016 21:58Ich fasse mal zusammen. Ich bin gut informiere informiert, behalte es aber für mich. Tolle. Einstellung, wenn alle so denken Frage ich mich was du in Zukunft 100 mal lesen kannst.

Absolut korrektwer fundiertes und interessantes Wissen zu vermitteln ha, immer raus damit.... alle anderen naja ihr wisst schon ;-))Mikro und Makronährstoffverteilung ist ne Sache für sich und dort hält es nun mal jeder anders. Festhalten kann und sollte man folgendes : Stärke, Gluten, raffinierte Zucker zu viele gesättigte Fettsäuren, generell verarbeitete Lebensmittel etc sollte man sich nicht zwingend täglich reinziehen. Viel Gemüse und Obst sollten die Basis sein. Darauf darf man sich dann auch gern mal ein Qualitativ hochwertiges Stücken Fleisch und auch auch Ei gönnen. Und das hat weißgott nichts mit Fanatismus zu tun sondern sollte eigentlich der " ,regulären" Ernährung entsprechen. Der Mensch brauch sich über seine selbstgeschaffenen Krankheiten nicht wundern.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 29 Aug 2016 22:33:51 GMT

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

Ich meide übermäßigen Fructosegenuß (Obst), da es den Blutzucker zu sehr pusht (bei mir) und es immer noch Streit darüber gibt wie gemein er letzhin zur Leber ist.

Stärke finde ich gut. Gibt mir durchgehend Power ohne Hängepartien, von leeren KH kann ich beileibe nicht reden.

Der Blutzucker (bei mir) wird davon auch wenig beeinflusst. Heißhunger habe ich auch nicht.

Mir sind viel Eiweiß und Ballaststoffe wichtig.

Fett ist bei mir ein Müdemacher.

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [andal](#) on Tue, 30 Aug 2016 11:36:43 GMT

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

die eine richtige ernährung gibt es aus meiner sicht nicht, was es aber gibt ist, der unbedingte zwang andere überzeugen zu wollen...

und das nervt, immer wieder zu beobachten, egal um was es gerade geht. oft selbst total unsicher, umso mehr missionierte, desto mehr validation der eigenen these..

ich verzichte auf gluten, einfazucker, so die richtung wie h2o es beschreibt, allerdings passt das nicht für alle...

ich bin schwer, hoher anteil fast switch muskulatur ,

für leichtgewichte ist vielleicht ne andere ernährung sinnvoller... und die sollte man einfach machen lassen...

lasst euch nix erzählen, selbstversuch macht klug, klar man darf sich auch vorher etwas anlesen...

perlmutter, davies etc...

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 30 Aug 2016 11:55:57 GMT

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

Ich halte mich auch an fast alles davon, aber ohne Nudeln geht einfach nicht, weil ich eh schon Probleme mit Untergewicht habe

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Micki.T.](#) on Wed, 09 Nov 2016 21:36:33 GMT

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

Hallo, so weit ich weiß, kann Vitamin Mangel verschiedene Auswirkungen auf den Körper haben. Ich hatte z.B. einen Vitamin D Mangel. Seitdem ich Tabletten nehme, ist es ein wenig besser geworden und ich habe wieder Energie zum Leben. Ich hatte im Internet recherchiert und bei *** Edit *** viele Vitamine und Medikamente im Überblick gefunden. Da kannst du auch Erfahrungsberichte für Medikamente finden, die bei Haarausfall helfen. Alles Gute!

Subject: Aw: Supplemente

Posted by [Ryder89](#) on Wed, 09 Nov 2016 21:47:17 GMT

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

Micki.T. schrieb am Wed, 09 November 2016 22:36Hallo, so weit ich weiß, kann Vitamin Mangel verschiedene Auswirkungen auf den Körper haben. Ich hatte z.B. einen Vitamin D Mangel. Seitdem ich Tabletten nehme, ist es ein wenig besser geworden und ich habe wieder Energie zum Leben. Ich hatte im Internet recherchiert und bei *** Edit *** viele Vitamine und Medikamente im Überblick gefunden. Da kannst du auch Erfahrungsberichte für Medikamente finden, die bei Haarausfall helfen. Alles Gute!

Sagt mal, gibt es wirklich Leute die auf die Masche reinfallen? Sonderlich intelligent oder geschickt stellt sich eure "Marketingabteilung" ja nicht an
