

---

Subject: Erfahrungen mit Bor und Astaxanthin  
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 31 Oct 2016 21:58:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

hat hier jemand Erfahrung mit diesen Ergänzungsmitteln gemacht? Va bzgl Hormone, sprich besseres Krafttraining, verbessertes Hautbild oder andere erwünschte Effekte auf den Körper. Auch unerwünschte Wirkungen würden mich interessieren.

---

---

Subject: Aw: Erfahrungen mit Bor und Astaxanthin  
Posted by [NKM64](#) on Sun, 06 Nov 2016 13:17:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nehme seit ca 3 Monaten Astaxanthin, bemerke NULL Wirkung und werd's nicht mehr nachbestellen, wenn die Packungen leer sind.

---

---

Subject: Aw: Erfahrungen mit Bor und Astaxanthin  
Posted by [pilos](#) on Sun, 06 Nov 2016 13:37:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das ist so schlecht bioverfügbar..das kann ohne tricks gar nicht funktionieren..wenn es überhaupt funktioniert

---

---

Subject: Aw: Erfahrungen mit Bor und Astaxanthin  
Posted by [Damnithair](#) on Sun, 06 Nov 2016 13:45:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nutze es auch seit einiger Zeit. Von der Wirkung her kann ich auch nicht viel sagen, aber das kann man ja bei NEMs nie so wirklich.

Was wären denn deine Tricks, pilos?

---

---

Subject: Aw: Erfahrungen mit Bor und Astaxanthin  
Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 06 Nov 2016 14:16:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme das Astaxanthin seit knapp einer Woche und habe nach drei Tagen schon einen Unterschied bemerkt: tieferer Schlaf (erholsamer) und die Augen sind fitter (frischeres Weiß und kräftigere Färbung der Iris, mehr Tränenflüssigkeit). Wobei das natürlich auch alles Zufall sein kann und nichts mit Astaxanthin zu tun haben muss. Ich bilde mir jetzt einfach mal ein, dass es so ist und wenn es so bliebe wäre ich mit der "Wirkung" schon zu frieden.

---

---

Subject: Aw: Erfahrungen mit Bor und Astaxanthin  
Posted by [scooter44](#) on Wed, 14 Dec 2016 09:37:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Durch Astaxanthin wird der Schlaf bestimmt nicht tiefer und erholsamer. Astaxanthin wirkt eher anregend und hat einen Anti-Müdigkeits-Effekt.

---