
Subject: Kupfer

Posted by [Gabbyjay](#) on Fri, 07 Apr 2017 14:53:31 GMT

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

Ich möchte für einen Selbstversuch Kupfer als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Kennt jemand ein besonders empfehlenswertes Produkt, oder tuts eines für 3 Euro aus dem Supermarkt, was so die Aufnahmefähigkeit angeht?

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [pilos](#) on Fri, 07 Apr 2017 15:38:38 GMT

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

Gabbyjay schrieb am Fri, 07 April 2017 17:53, oder tuts eines für 3 Euro aus dem Supermarkt, welches ?

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [Gabbyjay](#) on Fri, 07 Apr 2017 15:55:41 GMT

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

Sowas zB

<https://www.nutrio-shop.com/Kupfer-3mg-90-Tabletten::1097.html>

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 07 Apr 2017 20:11:41 GMT

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

Gabbyjay schrieb am Fri, 07 April 2017 17:55 Sowas zB

<https://www.nutrio-shop.com/Kupfer-3mg-90-Tabletten::1097.html>

Finger weg! Nimm ein Produkt ohne Magnesiumstearat bzw. Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (2. Bezeichnung) und Siliziumdioxid. Grund ist vor allem die schlechtere Bioverfügbarkeit: <https://www.sports-health.de/blog/magnesiumstearat>

Ich nutze das:

https://www.amazon.de/Kupfer-Tabletten-Kapseln-vegan-Hautpigmentierung/dp/B01LYZZDCG/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1491595873&sr=8-1&keywords=greenfood+kupfer

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Sun, 09 Apr 2017 13:54:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gegendarstellung:
<http://www.bioprophyll.de/wissen/hinweis-zu-magnesiumstearat/>

Wer hat nun Recht?

Und wie verhält es sich bei Biotin beispielsweise (die Magnesiumstearat-Geschichte mal ausgeklammert) - gibts da Unterschiede oder kann man irgendein Präparat nehmen?

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Aristo084](#) on Sun, 09 Apr 2017 14:07:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gabbyjay schrieb am Sun, 09 April 2017 15:54Gegendarstellung:
<http://www.bioprophyll.de/wissen/hinweis-zu-magnesiumstearat/>

Wer hat nun Recht?

Und wie verhält es sich bei Biotin beispielsweise (die Magnesiumstearat-Geschichte mal ausgeklammert) - gibts da Unterschiede oder kann man irgendein Präparat nehmen?

Stearat und Siliziumdioxid gefüllte NEMs würde ich nicht mehr kaufen und wenn man die Wahl hat, ein sauberes Präparat kaufen. Mein verlinktes auf amazon ist günstiger als das andere (sogar 180 Stück anstatt 90 und mit Siliziumoxid und Stearat versuchten) und sauber!

Beim Kauf von Biotin halt auch achten, dass saubere Inhaltsstoffe drin sind!

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Sun, 09 Apr 2017 14:42:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was wäre denn in Sachen Inhaltsstoffe noch so alles bedenklich?

Preislich hast Du natürlich recht.

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Aristo084](#) on Sun, 09 Apr 2017 16:18:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die besten Nahrungsergänzungsmittel (NEM) / Supplements

Die schlechtesten Nahrungsergänzungsmittel / Supplemente

Unnötige Stoffe in NEMs: Titanoxid, Eisenoxid (beides Farbstoffe), Magnesiumstearat (Magnesiumsalze von Speisefettsäuren), Siliciumoxid

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [Mona](#) on Mon, 10 Apr 2017 13:59:30 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sun, 09 April 2017 18:18 Die besten Nahrungsergänzungsmittel (NEM) / Supplements

Die schlechtesten Nahrungsergänzungsmittel / Supplemente

Hast du eine Info, worauf Eugen aus Kasachstan seine Aussagen stützt? Was macht ihn glaubwürdig und belegt seine Fachkenntnisse?

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 10 Apr 2017 15:22:09 GMT

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

Mona schrieb am Mon, 10 April 2017 15:59 Aristo084 schrieb am Sun, 09 April 2017 18:18 Die besten Nahrungsergänzungsmittel (NEM) / Supplements

Die schlechtesten Nahrungsergänzungsmittel / Supplemente

Hast du eine Info, worauf Eugen aus Kasachstan seine Aussagen stützt? Was macht ihn glaubwürdig und belegt seine Fachkenntnisse?

Er ist ein Ernährungsfreak. Durch ihn und mehreren anderen bin ich auch erst zum Veganer geworden. Du musst dir mehrere Videos von ihm anschauen, und danach kannst du es ja beurteilen. Er verweist wohl sehr oft auf Studien und andere Youtube Links wo Professoren die Situation erklären. Mehr kann ich dazu nicht sagen.

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [Mona](#) on Mon, 10 Apr 2017 16:06:18 GMT

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

Aristo084 schrieb am Mon, 10 April 2017 17:22 Er ist ein Ernährungsfreak. Durch ihn und

mehreren anderen bin ich auch erst zum Veganer geworden. Du musst dir mehrere Videos von ihm anschauen, und danach kannst du es ja beurteilen. Er verweist wohl sehr oft auf Studien und andere Youtube Links wo Professoren die Situation erklären. Mehr kann ich dazu nicht sagen.

Aaah, o.k., danke dir.

Nicht übel nehmen, aber da kann sich ja theoretisch jeder vor die Cam setzen und irgendetwas erzählen. Wer sich nicht auskennt, der ist u.U. zu leichtgläubig und wer sich auskennt, der schaut dort nicht. Zumindest ich habe eben nichts gefunden, was ihn als fachkompetent ausweisen würde...

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [vmPFC](#) on Mon, 10 Apr 2017 17:46:33 GMT

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

Aristo084 schrieb am Mon, 10 April 2017 17:22

Er ist ein Ernährungsfreak. [...] bin ich auch erst zum Veganer geworden [...] Er verweist wohl sehr oft auf Studien [...] und andere Youtube Links [...]

Dies und ein Video reichen mir bereits um für mich zu sagen, dass es keine Quelle ist, aus der es lohnt sich weiter zu informieren.

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [pacey123](#) on Mon, 10 Apr 2017 20:29:56 GMT

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

vmPFC schrieb am Mon, 10 April 2017 19:46Aristo084 schrieb am Mon, 10 April 2017 17:22

Er ist ein Ernährungsfreak. [...] bin ich auch erst zum Veganer geworden [...] Er verweist wohl sehr oft auf Studien [...] und andere Youtube Links [...]

Dies und ein Video reichen mir bereits um für mich zu sagen, dass es keine Quelle ist, aus der es lohnt sich weiter zu informieren.

Stimm ich zu, will kein Veganer werden. xD

Subject: Aw: Kupfer

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 11 Apr 2017 06:51:52 GMT

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

Völlig unabhängig von seinem esoterisch angehauchten Unfug, der Typ ist ein *****, sein Video zum "Wettkampesser" (Furious Pete), man bekommt fast den Eindruck, dass er sich freut so wie der Kasache da sitzt und die Kommentare sind auch getränkt vor Häme.

Und zum leidigen Thema "Studien", die Reichsbürger und sonstige Verschwörungstheoretiker untermauern auch alles mit Studien und "Belegen".

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Tue, 11 Apr 2017 20:26:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist doch egal was für eine Person der Typ ist. Konzentrieren wir uns auf die Sache.

Sehr interessanter Artikel, der aussagt, dass es KEINE Hinweise zur Schädlichkeit von Magnesiumstearat gibt:
<http://www.drlico.com/nahrungsergaenzung/magnesiumstearat/>

Und:
<http://www.clinicaleducation.org/news/a-new-perspective-why-i-believe-magnesium-stearate-is-safe-by-dietrich-klingshardt-md-phd/>

Könnte mir gut vorstellen, dass es sich bei der Sache also so verhält, wie bei dem "OHNE SILIKONE!!!!Eins" auf den Shampoo-Flaschen:

Es gibt überhaupt keinen greifbaren Anhaltspunkt für eine negative Wirkung, aber Missinformationen werden einfach ungeprüft aufgegriffen und übernommen und über das Netz immer weiter verbreitet.

Es kommt dann zu diesem sich gegenseitig hochschaukelnden Kreislauf aus "Leute glauben es, deshalb benutzen es Hersteller zur Vermarktung, ganz egal ob es stimmt <-> Hersteller benutzen es zur Vermarktung, also glauben es die Leute".

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 12 Apr 2017 07:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den meiner Meinung nach BESTEN veganen Youtuber Kanal möchte ich euch nicht vorenthalten:

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Ryder89](#) on Wed, 12 Apr 2017 17:56:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab noch immer 0 fundierte Gründe gehört die eine rein vegane Ernährung so herausragend machen...

Ich esse 1-2 in der Woche Fleisch (nur Steak, keine Wurst oder ähnliches) einfach weil ich bewusster essen will--> echt perfekt!

Der Mensch ist ein Allesfresser, Unausgewogenheit und die Qualität ist in meinen Augen das Problem...

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Wed, 12 Apr 2017 20:49:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich hab noch immer 0 fundierte Gründe gehört die eine rein vegane Ernährung so herausragend machen...

Natürlich nicht - die einzigen, die das behaupten, sind schließlich die Veganer selbst.

Und natürlich die Leute, die irgendwie damit verdienen.

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 13 Apr 2017 06:49:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dieser Thread läuft in die falsche Richtung, es geht hier weniger um Enkeltrick.... ähh Lichtgestalten aus Kasachstan und deren weiche Anhänger, sondern um Kupfer, gutes, altes Kupfer!

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Fri, 14 Apr 2017 12:04:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mir jetzt die von Aristo084 vorgeschlagenen Tabletten bestellt, sind auch schon hier.

Welches Zink zu Kupfer-Verhältnis wäre denn gut, wenn man auch Zink substituiert?

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [lari87](#) on Fri, 14 Apr 2017 14:11:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde mir auch die vorgeschlagenen Tabletten als Versuch bestellen. Habe von einigen gehört, dass es effektiv sein soll und wirklich etwas bringen bin mal gespannt

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Fri, 14 Apr 2017 18:21:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Effektiv für was?

In Sachen Haarausfall würde ich mir davon rein gar nichts versprechen.

Ich nehm das Zeug nur, weil ich ernährungstechnisch begründete Annahme für ein paar Mängel habe, und daher Zink substituieren. Und da letzteres ja die Kupferaufnahme hemmt, habe ich die Tabletten bestellt. Mir gehts dabei eher um etwas kräftigere oder dickere Haare. Große Erwartungen habe ich aber nicht.

In welchem Verhältnis sollte man das Kupfer zu Zink einnehmen?

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 15 Apr 2017 00:50:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme so jeden 2. Tag 50 mg Zink (gleicher Hersteller von meinem Link oben) zusammen mit 2 mg Kupfer ein.

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Sun, 16 Apr 2017 14:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist das nicht etwas viel Zink?
Und im Verhältnis auch wenig Kupfer?

Und warum nicht jeden Tag 25mg?

Subject: Aw: Kupfer
Posted by [Gabbyjay](#) on Wed, 26 Apr 2017 20:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie siehts mit Biotin aus? Irgendein empfehlenswertes Produkt?