

---

Subject: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [hairflip](#) on Mon, 26 Jun 2006 16:25:32 GMT

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

---

Hallo,

ich habe mich ein bißchen belesen und mir folgende NEMs besorgt:

Zinkamin-Falk  
Biotin 5mg  
Magnesium (200mg/Tab)  
ACC akut 600  
Vitamin C

Wie nehme ich diese Präparate am besten ein, was Reihenfolge und Vor-/Nach-dem-Essen betrifft?

(z.B. Magnesium zeitgleich mit Zink-Histidin zu nehmen ist wohl sehr schlecht??)

Daher dachte ich an:

Morgens nach dem Frühstück

- halbe Tab ACC + Vitamin C
- Zinkamin
- Biotin

Mittags:

- Magnesium Brausetablette

Abends:

- zweite Hälfte ACC + Vitamin C

Was meint Ihr dazu?

Viele Grüße

hairflip

---

---

Subject: Re: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Linsensuppe](#) on Mon, 26 Jun 2006 21:57:30 GMT

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

---

Egal wie und wann und wieviel Du sie nimmst - sie werden absolut keinen Einfluss auf Dein Haarwachstum haben. Der größte Teil von dem Zeug landet auf natürlichem Wege in der Toilette, glaub mir. Egal, was hier auch jeder sagen wird. Es ist alles Quatsch mit den Nahrungsergänzungsmittelchen wenn Du Dich ausgewogen ernährst und auf Deine Haare hat es sowieso keinen Einfluss. Spar Die die Kohle und mach lieber einen drauf, da hast Du weitaus mehr von.

---

---

Subject: Re: @ hairflip  
Posted by [strike](#) on Tue, 27 Jun 2006 06:45:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: @ hairflip  
Posted by [Linsensuppe](#) on Tue, 27 Jun 2006 08:18:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LOL! Ich existiere sehr gut ohne NEM's. Mir geht es bestens

Was die Bilder angeht: Es ging ja hier nicht um Verlängerungen sondern um die Haardichte und da ist nichts getürkt. Glaube mir, ich weiß es. Aber auch Haarverlängerungen kommen bei keinem der von mir genannten Beispiele in Frage. Natürlich gibt es massenweise Promis mit Haarproblemen, aber Headbanger hat ja das Herointhema angeschnitten und das waren halt jetzt ein paar Beispiele von Ex-Promijunkies die trotz ihre desaströsen Lebensstils keinerlei Haarprobleme haben.

---

---

Subject: Re: @ Linsensuppe  
Posted by [strike](#) on Tue, 27 Jun 2006 08:56:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: strike - ? zu magnesium  
Posted by [kboo](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:06:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike, wie schätzt du erdnüsse als magnesiumquelle ein? angeblich enthalten 100 g ca. 180mg Mg... (u. ich bin ohnehin ein Erdnussfan...). Behindert der rel. Fettgehalt in der ERdnuss auch die Aufnahme des Mg?

---

---

Subject: Re: @ Linsensuppe  
Posted by [Linsensuppe](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:07:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Die, 27 Juni 2006 10:56

...Zitat:Ich existiere sehr gut ohne NEM's. Mir geht es bestens

Zitat:Was die Bilder angeht: Es ging ja hier nicht um Verlängerungen sondern um die Haardichte und da ist nichts getürkt. Glaube mir, ich weiß es.

Natürlich ging es nicht um Haarverlängerungen, aber auf dem einen Foto kann man eben erkennen, daß geschweißt wurde.

Ich nehme an, Du meinst das Bild auf dem sich Nikki Sixx nach vorne beugt. Das war die Dr. Feelgood Tour 1989-90. Da ist nichts geschweisst. Nikki hat tatsächlich solche Haare. Immer schon gehabt. Er hat nicht die leisesten Anzeichen von HA. Auch nicht mit mittlerweile 47.

Zitat:und das waren halt jetzt ein paar Beispiele von Ex-Promijunkies die trotz ihre desaströsen Lebensstils keinerlei Haarprobleme haben  
Das vermutest Du, weil Du nicht hinter die Kulissen schaust.

Ha ha ha...ich arbeite seit 1984 hinter den Kulissen. Ich bin Bühnentechniker und habe 4 Europatouren mit Mötley Crüe gemacht. Meine Schwester ist Haarstylistin und Visagistin und hat den Jungs von Mötley schon hunderte von Malen auf Tournee die Matten frisiert. Wir kennen die Jungs in- und auswendig...und auch deren Haarzustand.

Wir haben 1998 auch die Kiss Deutschlandtour betreut. Bei denen kann ich Dir z.B. sagen, dass sie (Paul Stanley, Gene Simmons) Perücken auf der Bühne tragen und offstage Extensions zum Auffüllen. Die beiden haben übrigens auch mit Drogen nicht das geringste am Hut. Sie verabscheuen sie geradezu. Peter Criss und Ace Frehley tragen keine Perücken aber Haarauffüller.

---

Subject: Re: @ Linsensuppe  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:08:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@linse:

was ist mit axl rose?  
der hatte ja arge haarprobleme, oder? der hat doch extensions oder ähnliches, mit seinen rastas jetzt

---

Subject: @strike..  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:09:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tun's die brausetabs eigentlich auch?

lg

Subject: Re: @ Linsensuppe  
Posted by [Linsensuppe](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:31:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Die, 27 Juni 2006 11:08@linse:

was ist mit axl rose?  
der hatte ja arge haarprobleme, oder? der hat doch extensions oder ähnliches, mit seinen rastas  
jetzt

Keine Ahnung. Mit Guns'n Roses haben wir noch nie zusammen gearbeitet. Aber man munkelt, er hat da was machen lassen.

---

---

Subject: Re: @ kkoo  
Posted by [strike](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:31:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: kkoo an strike  
Posted by [kkoo](#) on Tue, 27 Jun 2006 09:52:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yeah...

ich kannte die unihohenheimseite schon, hatte aber den link nicht mehr... klasse-tip!!!

---

---

Subject: Re: @ kkoo  
Posted by [strike](#) on Tue, 27 Jun 2006 10:17:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Danke!  
Posted by [hairflip](#) on Mon, 03 Jul 2006 10:40:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die vielen Infos und Links - und der ausführlichen Beschreibung von strike!

---

Das hat mir wirklich sehr weitergeholfen, so daß ich gar keine weiteren Fragen habe.. (erstmal)

Viele Grüße

hairflip

---

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 03 Jul 2006 11:40:34 GMT

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

---

Ich schau hier auch immer, dass ich es praktisch gehändelt bekomme. Ich will ja nicht den Tag mit ner Dose rumlaufen und Früh, Mittags und am Abend Tebletten nehmen. Ich nehme ähnlich wie Du die NEM's in der Zusammenstellung.

Zum Mittag nehme ich eine Magnesium Tablette in Wasser gelöst zum Essen. Alle anderen Tabletten nehme ich zwischen 17:00 Uhr und 18:00 Uhr ebenfalls mit einer Magnesium Tablette in Wasser gelöst.

ACC habe ich abgesetzt. Zu teuer und ich bin mir nicht sicher, ob es was bringt... würde mich lieber man nach guten entwässerungstabletten erkundigen.

Wegen Vitamin C werde ich mal schauen... habe am abend ca. 2 Stunden nach der Einnahme aller Tabletten schönen gelben Urin... gehe mal von aus, dass das Vitamin C ausgeschieden wird

---

---

Subject: Re: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel @  
MarcWen

Posted by [strike](#) on Mon, 03 Jul 2006 12:19:53 GMT

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

---

---

Subject: Re: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel @  
MarcWen

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 03 Jul 2006 12:55:46 GMT

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

---

ups... das nicht gut... hab es quasi als Ergänzung zum Essen genommen... man braucht ja was zum spühlen

---

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 03 Jul 2006 13:47:56 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Mon, 03 Juli 2006 13:40

Wegen Vitamin C werde ich mal schauen... habe am abend ca. 2 Stunden nach der Einnahme aller Tabletten schönen gelben Urin... gehe mal von aus, dass das Vitamin C ausgeschieden wird

Das liegt wohl eher am Vitamin B.

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 03 Jul 2006 17:53:15 GMT

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

---

Meinst du wirklich... wird der auch gelb? Dachte das liegt am Vitamin C?

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 03 Jul 2006 17:56:50 GMT

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

---

Und wie der gelb wird. Vom Vit. C wird er das bei mir nicht.

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 03 Jul 2006 20:15:38 GMT

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

---

mmh und nun?

Cool sein und gelb pinkeln oder bissi weniger Vitamin B? Nehm ja eigentlich nicht zu viel davon... schon komisch... oder vielleicht hängt das Biotin auch mit drinnen?

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Jul 2006 20:29:33 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Mon, 03 Juli 2006 22:15mmh und nun?

Cool sein und gelb pinkeln oder bissi weniger Vitamin B? Nehm ja eigentlich nicht zu viel davon... schon komisch... oder vielleicht hängt das Biotin auch mit drinnen?

Cool sein .....

---

Subject: Re: Danke!

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 03 Jul 2006 20:33:25 GMT

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

---

Das gefällt mir ...

---

---

Subject: Re: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel- gelber  
Urin

Posted by [strike](#) on Tue, 04 Jul 2006 07:28:21 GMT

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

---

---

Subject: Re: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel- gelber  
Urin

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 04 Jul 2006 08:16:10 GMT

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

---

bah... wußte gar nicht, dass man auch in Regenbogenfarben urinieren kann...

Aber auch nen gutes Zeichen, dann war ich bis jetzt immer gesund... kenne nur farblos und gelb

---

---

Subject: Re: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [chrisan](#) on Tue, 04 Jul 2006 08:31:03 GMT

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

---

\_\_\_Egal wie und wann und wieviel Du sie nimmst - sie werden absolut keinen Einfluss auf Dein Haarwachstum haben. Der größte Teil von dem Zeug landet auf natürlichem Wege in der Toilette, glaub mir. Egal, was hier auch jeder sagen wird. Es ist alles Quatsch mit den Nahrungsergänzungsmittelchen wenn Du Dich ausgewogen ernährst und auf Deine Haare hat es sowieso keinen Einfluss. Spar Die die Kohle und mach lieber einen drauf, da hast Du weitaus mehr von.\_\_\_

Das mag vielleicht noch vor ein paar Jahren gegolten haben:

Der Gehalt an Nährstoffen in Lebensmitteln, der uns mittlerweile zur Verfügung steht, ist bei langem nicht mehr der, den wir vor z.B. 50 Jahren hatten ... Man kann ihn im Vergleich nur noch mit ca. 10 % beziffern - dazu haben sich gleichzeitig die äußeren Umstände - Stichwort Umweltgifte - verschlechtert. Alte Hasen aus irgendwelchen Heavy Bands mit voller Matte hatten

einen besseren Start, als die Kids von heute oder wie erklärst du dir den auffällig schlechten Haarstatus von Schülern teilweise schon - die Hormone haben sich wohl kaum verändert ...

---