
Subject: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [taichi](#) on Mon, 24 Jul 2006 08:06:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo.

hab mir mithilfe der suche hier eigniges zusammen gesucht, folgendes ist dabei herausgekommen. wär klasse, wenn mir dazu mal jemand feedback geben könnte.

morgens u. abends 1ml minox.

zum frühstück:

1,25 mg fin

5mg bion

1x abtei vitamin b-komplex supra

eine messerspitze vitamin c

igendwann nachmittags (nicht zum essen):

350mg magnesium

vor dem schlafengehn:

33mg zinkchelate

wie ist eure meinung dazu? fehlt was? kann ich was besser machen?

danke & gruss

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [zagq](#) on Mon, 24 Jul 2006 08:23:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du kannst noch topicals mitaufnehmen

-Spiro lotion

-Minoxidil, evtl. mit topischem DHT Hemmer (z.b. von Minoxidil.com)

-Kupfer Peptid Komplex (z.B. von American Crew)

-Revivogen topical

-Ket Shampoo 2 x wöchentlich

-Nicotinate topisch

-Capris / Methode 24

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [zagq](#) on Mon, 24 Jul 2006 08:25:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst dir auch noch Avo besorgen und 1 x wöchentlich eine Kapsel nehmen und abwarten, wie du es verträgst.

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 24 Jul 2006 12:58:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist alles in Ordnung.

"eventuell" kannst Du ja noch Minox dazunehmen.

Auf jeden Fall bleib dann dabei, d.h. wechsel nicht nach ein paar Wochen, bleib dran für mindestens 4 Monate und entscheide dann was Du absetzt oder dazu nimmst... !!

Viel Erfolg

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 24 Jul 2006 23:28:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nope! Da ist ein ganz böser Schnitzer drinnen und dar ist das Magenesium!

Je mehr Magnesium man zu sich nimmt, umso weniger kann der Körper davon aufnehmen. 350mg sind nicht schlecht. Damit die aber auch da ankommen, wo sie hin sollen, wäre es besser, sie in vier oder fünf Einzeldosen zu nehmen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [kaya](#) on Tue, 25 Jul 2006 06:03:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

taichi schrieb am Mon, 24 Juli 2006 10:06hallo.
hab mir mithilfe der suche hier eigniges zusammen gesucht, folgendes ist dabei herausgekommen. wär klasse, wenn mir dazu mal jemand feedback geben könnte.

morgens u. abends 1ml minox.

zum frühstück:
1,25 mg fin
5mg bition
1x abtei vitamin b-komplex supra
eine messerspitze vitamin c

igendwann nachmittags (nicht zum essen):
350mg magnesium

vor dem schlafengehn:
33mg zinkchelat

wie ist eure meinung dazu? fehlt was? kann ich was besser machen?

danke & gruss

ein leckeres frühstück hast du da

klingt aber ganz gut, als basisregimen. antioxidantien wie vitamin e wären noch ganz gut.

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [MarcWen](#) on Tue, 25 Jul 2006 12:48:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist das so??? Nehme auch täglich 300 - 500mg MG.
Ist halt nur die Frage, ob in den Brausetabletten wirklich die Menge vorhanden ist und gelöst aufgenommen wird.

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [MarcWen](#) on Tue, 25 Jul 2006 12:51:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was haben die Abtei Supra für ne Zusammensetzung?
Die Forte gibt es ja nicht mehr, oder nur schwer zu finden.

Schau mal, im Lidl gibt es die 10mg Biotin fürs gleiche Geld oder günstiger.

Topische Sachen würde ich gut überlegen... habe meine Sachen auch alle abgesetzt... kein Erfolg. Wichtig ist eben, dass du beständig bist, also nicht alle Tage wechselst oder umstellst.

Dann mal viel Erfolg.

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 25 Jul 2006 13:12:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, die Menge wird schon stimmen. Wer macht absichtlich falsche Angaben zu seinen Produkten? Hier ist nur die Frage, wie gut die Bioverfügbarkeit der vorliegenden Form des

Magnesiums ist...

Das mit der Aufnahme ist so.

Subject: wer sagt das mit dem magnesium
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 25 Jul 2006 13:27:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das stimmt nicht!
weshalb nimmst du überhaupt cimicifuga und agnus? hast du nw' von fin???

Subject: Cimi @ FFM
Posted by [zagq](#) on Tue, 25 Jul 2006 13:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und vor allem: bringt dir Cimi was? Ich hatte den Eindruck dass es die NWs von Fin eher verstärkt.

Subject: Re: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?
Posted by [strike](#) on Tue, 25 Jul 2006 14:44:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)
