

---

Subject: User - Neuvorstellungen  
Posted by [pietrasch](#) on Thu, 08 Dec 2005 13:42:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, nehme jetzt auch mal aktiv am Forumsgeschehen teil.

Mein HA hält sich noch in grenzen, aber stören tut er schon, obwohl bis auf leichte GHE-Ansätze noch nichts sieht.

Kann mal kurz darlegen, was ich so nehme:

1x tgl Finasterid (propecia)  
dazu: NEM: 9mg Zink, 333 mik. g Vit A, 18 mik g Vit E., 10 Mik g. Biotin, dazu gesunde Ernährung, NR, kaum Kaffee, etc. ...

Minox habe ich wg Kopfhautprobs nach ca. 4 wochen abgesetzt, hatte auch den verdacht, dass sich dadurch mein HA steigert.

Was meint ihr zu der Dosierung?!

nochwas zum thema stress und HA: hatte vor ca. 4 monaten examen und seit oktober verstärkten HA (zumindest ist es mir da das erste mal bewußt geworden). Könnte es da einen zusammenhang geben?

Wollte gleichzeitig mal anregen, dass sich alle Dazukommenden hier kurz vorstellen (incl. Therapieprogramm), dann muss nich jeder n extra thread aufmachen.

was meint ihr?

grüße, pietrasch

[Aktualisiert am: Don, 08 Dezember 2005 14:39]

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 08 Dec 2005 15:40:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"You are welcome"

Mit Vitamin A würde ich aufpassen wenn Du evtl. Raucher bist, ist dann nämlich krebsfördernd.

Außerdem würde ich wenn ich Du wäre auf ein Multivitaminpräparat wechseln, schluckst

nur 1 Tablette und hast dann gleich vieles was man auch bei HA evtl. brauchen kann, empfehlen würde ich die Multivit. vom Drogeriemarkt Schlecker, die heißen Aktiva A-Z und kosten nur 3,99 - sind sehr gut in der Bioverfügbarkeit.

HA hat oft was mit Stress zu tun, da hat Tino schon öfters drüber berichtet, auch im Alten Forum (suchfunktion benutzen).

Minox gibts auch verträglicher ohne PPG von Genhair, ist aber immer so ne Sache bei Minox...

Wie alt bist Du ? Wie lange schon HA ?

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 08 Dec 2005 15:59:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sers wie tv schon sagte, ich würde auch an deiner stelle die vitamine etwas anders dosieren, bzw bisschen höher, ansonsten hast du ja rechtzeitig begonnen, spitze!

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen  
Posted by [mankind](#) on Thu, 08 Dec 2005 16:00:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist Kaffee schädlich?? Ich trinke jeden Tag so 2-3 Tassen damit ich nicht einschlaf

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 08 Dec 2005 16:22:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nö, normalerweise nicht, solltest nur nicht "hauptsächlich" Kaffee trinken, sondern hauptsächlich Wasser oder Säfte...

übel ist nur der Kaffee-Atem...

In Kolumbien kaut man seit Jahrhunderten Koka-Blätter um wach zu bleiben (und denen gehts gut...), da ist Kaffee sicherlich nicht schlimmer

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen  
Posted by [pietrasch](#) on Fri, 09 Dec 2005 12:56:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bin 22, wie gesagt, bewußter HA seit anfang oktober.

hab gehört kaffee übersäuert den körper so, was auch zu zellschädigungen führen kann..., hab deshalb meinen Konsum etwas gedrosselt.

---

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen

Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 09 Dec 2005 13:03:32 GMT

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

---

Konsum drosseln hört sich gut an. In "gesundem Maße" ist Kaffee sicherlich nicht schädlich, man sollte einfach nicht übertreiben, das gilt übrigens auch für die Sachen die im allgemeinen als gesund gelten...

Dass das Zellschäden auftreten stimmt glaube ich nur in gewissem Maße. Erst vor kurzem kam da was in die Medien dass die entwässernde Wirkung von Kaffee wohl doch nicht so schlimm sein soll, weiß es aber nicht genauer. Hat sicherlich was mit osmotischem Druck zu tun..., wie gesagt, einfach nicht übertreiben und genug Wasser trinken !

---

---

Subject: Re: User - Neuvorstellungen

Posted by [pietrasch](#) on Fri, 09 Dec 2005 14:42:20 GMT

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

---

stimmt davon habe ich auch gehört.

naja, kaffee in rauen mengen führt trotzdem zur verschiebung des säure/basen-haushaltes und störungen in diesem führen nachweislich uA auch zu Hauterkrankungen. is jetzt vielleicht ein bißchen weit hergeholt, bin zZ einfach dabei meine ernährung noch ein bißchen bewußter zu gestalten.

von dem vitA/krebs zusammenhang musste ich noch gar nichts, rauche allerdings auch nicht. und vit e ist ja ein klass. antioxidans, da sollte nichts schiefgehen. werde also noch ein bißchen die b-vit erhöhen, evtl. noch auf selen, folsäure zurückgreifen.

---