
Subject: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Lexus](#) on Sun, 24 Sep 2006 14:30:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, da hätten wir also:

Finpecia: 1 mg

NEM:

210 mg Kieselerde

3 Grüner Tee Extrakt Kapseln, angeblich vergleichbar mit 9 Tassen Grünem Tee

200mcg Selen

1xMultivitamin Tablette vom Aldi, u.a. mit Zink, Eisen, B-Vitaminen etc.

Leinsamen

Topisch: Borretschöl gegen SE

Shampoos: BabyShampoo, 2-3x Ketshampoo (Nizoral oder Terzolin)

Irgendwas wichtiges vergessen? Sinnvolle Ergänzungen? Minox und Dut möchte ich mir für später aufheben um einer möglichen Fin-Upregulation entgegenzuwirken. Danke im Voraus!

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [loydd](#) on Sun, 24 Sep 2006 15:41:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiro....

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Sep 2006 15:45:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Taugenichts schrieb am Son, 24 September 2006 16:30So, da hätten wir also:

Finpecia: 1 mg

NEM:

210 mg Kieselerde

3 Grüner Tee Extrakt Kapseln, angeblich vergleichbar mit 9 Tassen Grünem Tee

200mcg Selen

1xMultivitamin Tablette vom Aldi, u.a. mit Zink, Eisen, B-Vitaminen etc.

Leinsamen

Topisch: Borretschöl gegen SE

Shampoos: BabyShampoo, 2-3x Ketshampoo (Nizoral oder Terzolin)

Irgendwas wichtiges vergessen? Sinnvolle Ergänzungen? Minox und Dut möchte ich mir für später aufheben um einer möglichen Fin-Upregulation entgegenzuwirken. Danke im Voraus!

200mcg Selen ist nicht wenig täglich. Warum genau?

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 24 Sep 2006 15:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde auch keine multivit tabletten nehmen wo alles drin ist da sich die stoffe gegenseitig hemmen sowie "centrum"

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Lexus](#) on Sun, 24 Sep 2006 15:57:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

200 mcg nehme ich weil das die Dosierung einer Kapsel ist.

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:00:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Taugenichts schrieb am Son, 24 September 2006 17:57200 mcg nehme ich weil das die Dosierung einer Kapsel ist.
Das hab ich mir schon gedacht

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Lexus](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:01:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hunter,

ich habe hier genau das Gegenteil gelesen. Man soll z.B. Zink nicht zu hoch dosieren, da dies mit etwas Pech kontraproduktiv für die Haare sein kann. In einer Tablette, wo dann alles dabei ist, wäre dies dann vom Hersteller schon berücksichtigt worden.

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Lexus](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, werde dann vielleicht mal in Zukunft anders dosieren bzw. nur jeden 2. Tag Selen nehmen.
Danke für den Hinweis!

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:07:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Taugenichts schrieb am Son, 24 September 2006 18:03Ok, werde dann vielleicht mal in Zukunft anders dosieren bzw. nur jeden 2. Tag Selen nehmen. Danke für den Hinweis!
Achso, wollte jetzt nicht unbedingt sagen, dass es auf jeden Fall zuviel ist, hatte mich nur interessiert, warum Du es genau nimmst. Selen gehört ja leider zu denen, die bei einer Überdosis toxisch wirken kann (wohl aber nicht schon bei 200mcg). Selen steht bald auch auf meinen "Speiseplan", allerdings wollte ich die gleich dosierte Menge (200mcg) auch alle zwei Tage einnehmen.

Edit: Empfohlen wird ja eine Menge von 30-70 mcg. Schon bei einer Dosis mit dem 10-fachen über der empfehlenden Dosis, kann es schon negative Folgen haben.

Subject: Re: Bewertet bitte mal mein Regimen
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:07:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Taugenichts schrieb am Son, 24 September 2006 18:01Hallo Hunter,

ich habe hier genau das Gegenteil gelesen. Man soll z.B. Zink nicht zu hoch dosieren, da dies mit etwas Pech kontraproduktiv für die Haare sein kann. In einer Tablette, wo dann alles dabei ist, wäre dies dann vom Hersteller schon berücksichtigt worden.

calcium hemmt eisen usw. Da ist vom Hersteller garnichts berücksichtigt. die packen einfach von allen vitaminen usw. usw den tagesbedarf rein. frag hier die experten die a- z komplexe sind der letzte müll
