

---

Subject: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 16:28:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier hast du Infos.

[http://www.homocysteine.net/pages/news/1/2004\\_12\\_shift\\_work.htm](http://www.homocysteine.net/pages/news/1/2004_12_shift_work.htm)

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 17:05:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jetzt ist mir klar was mit dir los ist.

<http://occmcd.oxfordjournals.org/cgi/reprint/53/2/103>

<http://oem.bmjournals.com/cgi/reprint/60/9/662>

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amdb=PubMed&list\\_uids=11199246&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amdb=PubMed&list_uids=11199246&dopt=Abstract)

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 20 Dec 2005 17:36:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke @Tino

Blos mein Englisch

Was ist damit gemeint? ich kann zwar einiges lesen aber verstehn ist ne andere Sache!

Hab mir grad Melatonin bestellt 3mg

Soll ich mit Fin 1mg und Minox weitermachen?

Mit Fin denke ich schon aber das Minox raubt mir alle Haare!  
war noch nie so schlimm!

Oder plädierst du auf durchhalten?

Flaum ist jetzt erkennbar aber kosmetisch fällt das nicht in's

Gewicht! auf alle Fälle haben sich die Haare zur Mitte hin und seitlich nach hinten verdünnisiert!  
Auch am Oberkopf sieht man jetzt drastisch durch!

Foxi

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 20 Dec 2005 17:40:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und was ist mit mir los??

Kannst du mir das Ausdeutschen? Englisch brrrrrrr  
Burn out??

Danke Foxi

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 17:47:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schichtarbeiter sind stark Herz Kreislauf gefhrdet,bis hin zum metabolischen Syndrom!Deine Beschwerden sind m.E auf die Schichtarbeit zurückzuführen,...es könnten erste Anzeichen für schlimme Erkrankungen sein,die durch u.a homocystein induzierten oxidativen Stress verursacht werden.Warscheinlich ist dein Antioxidantenstatus total platt,und es besteht erhöhtes Homocystein,und ein Melatoninmangel.Deshalb wirkt auch nichts am Haar.

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 20 Dec 2005 17:53:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und was tun?

Melatonin hab ich bestellt!

Jobwechsel ist schwierig!

Aber was noch? Homocystein senken? wie?

Foxi

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Dec 2005 17:54:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Die, 20 Dezember 2005 18:47 Schichtarbeiter sind stark Herz Kreislauf gefhrdet,bis hin zum metabolischen Syndrom!Deine Beschwerden sind m.E auf die Schichtarbeit zurückzuführen,...es könnten erste Anzeichen für schlimme Erkrankungen sein, die durch u.a homocystein induzierten oxidativen Stress verursacht werden.Warscheinlich ist dein Antioxidantenstatus total platt,und es besteht erhöhtes Homocystein,und ein Melatoninmangel.Deshalb wirkt auch nichts am Haar.

etwas nuancierter.....aber es stimmt!

Schichtarbeiter sind stark Herz Kreislauf gefhrdet,bis hin zum metabolischen Syndrom!Deine Beschwerden sind m.E auf die Schichtarbeit zurückzuführen,...es könnten zu erkrankungen führen, die durch u.a homocystein induzierten oxidativen Stress verursacht werden.Warscheinlich ist dein Antioxidantenstatus total platt,und es besteht erhöhtes Homocystein,und ein Melatoninmangel.Deshalb wirkt auch nichts am Haar.

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:08:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fin Minox und die Antioxidanten!Melatonin auch.

Tipp,..erhöhe auf 5 mg,und nimm Creatin,dann verschabbelst du nicht.Antiandrogene senken das Creatin,deshalb die "Schwabbelei".Creatin schütt auch das Haar,es induziert IGF-1,und ATP wie Minox.Seit ich es nehme habe ich wieder eine top Figur,..trotz Spiro und Duta.Ist billig das Creatin,..eine riesen Dose 18 Eur,..reicht für Monate.

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:10:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Aber was noch? Homocystein senken? wie?"

NAC,Folsäure,Melatonin und einen B Komplex.Klappt 100%

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:10:25 GMT

---

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

---

Hab grad mal geforscht!

wichtig sind  
Vit B6  
Vit B12  
Folsäure

um Homocystein zu senken!

Beides nehme ich mit NEM's zu mir!  
aber erst seit kurzem!

Was ist mit Knoblauch Pillen??  
Olivenöl (Ein Esslöffel)

Foxi

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [sprite](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:13:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber bei creatin aufpassen das es 100% monohydrat ist, und von einem nahmenhaften hersteller kommt.

Es ist bei BB sehr beliebt, und es gibt daher leider auch viele unseriöse hersteller die billigen schrott verkaufen !

Ich habe für 500g immer so um die 40 euro bezahlt,  
oder einfach mal in einer apotheke nachfragen.

---

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:18:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Hab grad mal geforscht!"

Du glaubst mir also nicht,..aha....

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:22:58 GMT

---

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

---

Hier taugt das was ? (Creatin)

[http://www.fitness24.de/cgi-bin/mshop.pl?aktion=zeigeProdukt  
&kategorie=home&ref=google&key=creatin](http://www.fitness24.de/cgi-bin/mshop.pl?aktion=zeigeProdukt&kategorie=home&ref=google&key=creatin)

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:24:05 GMT

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

---

Hol es dir hier,..Apothekenqualität

<http://www.endima.de/service/news.html>

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [tristan](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:32:43 GMT

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

---

Hallo,

Auch sehr beliebt ist Ultimate Nutrition.

<http://www.profi-fitness.de/start/content.php?page=shop&detail=1&artikel=0107>

Von denen gibt es auch Glutamin in bester Qualität. ....

Gruß  
tristan

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:33:18 GMT

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

---

Doch ich glaube dir !100%ig

Ich seh auch selber das es mir scheiße geht!  
und vieles darauf hindeutet!

Ich glaub auch das ,das mit den Augen Durchblutungstörungen sind!  
Hab oft Kopfschmerzen und der Bereich "um" und "in" den Augen schmerzen!  
Schmerzen in den Waden! selten aber wenn dann oft krass!

Ich glaub ich muß mein Leben radikal ändern!

---

wenn schon Schicht dann aber viel mehr auf die Gesundheit achten!  
Rauchen-Kaffee-Süßes-.....  
ich ernähre mich zwar auch Gesund wie jeden Tag nen Apfel-Gemüse-Salate!  
aber von den oben genannten viel zu viel!

Foxi

---

Subject: Re: Wechsel mal den Job!  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 18:46:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Rauchen-Kaffee-Süßes-..... "

Das macht das ganze gleich doppelt so schlimm!

Normalerweise müsste alles bei dir wirken,..würde es auch 100% tun,wenn du anders leben würdest.Ich hatte auch HA als ich nächtlich vor dem PC recherchiert habe,und dazu noch Stress hatte.

---

Subject: Tino, Frage, wegen Creatin...  
Posted by [Billy-Joe](#) on Tue, 20 Dec 2005 19:52:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab grade ne Creatin-Kur hinter mir, wegen BB...normalerweise heißt es, man sollte nur 2mal im Jahr ne Kur machen, das bedeutet aber auch 10-20g pro Tag. Andererseits enthalten Steaks, also Fleisch viel Creatin und davon isst man doch auch das ganze Jahr über.

Nachdem ich nicht mehr alles glaube, was mir das "Establishment" (Ärzte, Politiker etc.) erzählt, frag ich dich mal:

Wieviel Creatin (in g) pro Tag ist unbedenklich für eine Dauereinnahme? Muss ich beim ärztlichen Check irgendwas bestimmtes untersuchen lassen?

Schönen Gruß und Danke schonmal.

B-J

---

Subject: Re: Tino, Frage, wegen Creatin...  
Posted by [sprite](#) on Tue, 20 Dec 2005 21:01:32 GMT

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

---

@billey

Bei creatin kuren sollte man darauf achten das man immer ausreichen pausen macht damit sich der körper nicht daran gewöhnt, z.B. 8 wochen on und 8 w off und wieder 8 on usw. , da gibt es aber verschieden pläne

Ja fleisch enthält kreatin aber viel zu wenig !

Im BB ist eine dauereinnahme nicht gerade das beste wegen den oben genannten unerwünschten gewöhnungseffekt.

---

---

Subject: Re: Tino, Frage, wegen Creatin...  
Posted by [tino](#) on Tue, 20 Dec 2005 21:04:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also eigentlich ist das auf lange Sicht unbedenklich.Gibt sogar eine 4 Jahresstudie,..und mehrere über mehrere Monate.Die Nieren muss er ab und an checken lassen.

---

---

Subject: Re: Tino, Frage, wegen Creatin...  
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Dec 2005 21:07:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Billy-Joe schrieb am Die, 20 Dezember 2005 20:52

Wieviel Creatin (in g) pro Tag ist unbedenklich für eine Dauereinnahme? Muss ich beim ärztlichen Check irgendwas bestimmtes untersuchen lassen?

Schönen Gruß und Danke schonmal.

B-J

die ersten 10 tage 2x3 gramm danach

3 gramm/tag....aber wie @sprite schon sagte.....nicht dauereinnahme!!!!!!!!!!

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [Foxi](#) on Wed, 21 Dec 2005 07:44:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Tino

Bei NAC gibt es ja mehrere !

Du hast mir NAC CT 200 geraten!  
da müßte ich täglich (verteilt) 8Tabs schlucken bzw. auflösen!

Soll ich nicht die NAC 600 nehmen 3mal täglich ?

Foxi

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [markymarkymark](#) on Wed, 21 Dec 2005 18:07:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kreatin--- was soll das bringen , besonders wenn man kein bodybilder ist?  
 du schreibst oben schütt das haar, soll das heissen, schützt das haar oder soll man das  
 auflösen und auf das haar schütten????  
 ich blicks nicht

---

---

Subject: Re: Foxi...Schichtarbeit und Homocystein.  
Posted by [tino](#) on Wed, 21 Dec 2005 18:15:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Foxi

Gerade du,der so sehr mit den Haaren zu kämpfen hat,interessiert sich am wenigsten für die  
Haarbiologie:-)

<http://www.alopezie.de/cgi-bin/anyboard.cgi/diskussion/forschung?cmd=get&cG=1373531343&zu=3137353134&v=2& ;gV=0&p=>

---