

---

Subject: Mein NEM-Programm

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:27:47 GMT

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

---

Für alle, die es interessiert!

Hier mein aktualisiertes, tägliches NEMs Programm:

Acetylsalicylsäure: 125 mg  
Lachöl-Kapseln: 3000 mg -> 900 mg Omega3-FS  
L-Arginin: 5000 mg  
L-Lysin: 2000 mg  
L-Carnitin: 1000 mg  
Polyphenole: 800 mg  
Magnesium: 300 mg  
Vitamin C: 1100 mg  
Vitamin E: 135 mg  
N-Acetyl-Cystein: 1800 mg  
Bioflavonoide: 200 mg  
Biotin: 5 mg  
Resveratrol: 40 mg  
MSM: 2000 mg  
Selen: 200 mcg  
Vitamin B Komplex

Warum ich was und wie nehme wird noch folgen...

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:40:31 GMT

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

---

Unkreativer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:27Für alle, die es interessiert!

Hier mein aktualisiertes, tägliches NEMs Programm:

Acetylsalicylsäure: 125 mg  
Lachöl-Kapseln: 3000 mg -> 900 mg Omega3-FS  
L-Arginin: 5000 mg  
L-Lysin: 2000 mg  
L-Carnitin: 1000 mg  
Polyphenole: 800 mg  
Magnesium: 300 mg  
Vitamin C: 1100 mg  
Vitamin E: 135 mg  
N-Acetyl-Cystein: 1800 mg  
Bioflavonoide: 200 mg  
Biotin: 5 mg

Resveratrol: 40 mg  
MSM: 2000 mg  
Selen: 200 mcg  
Vitamin B Komplex

Warum ich was und wie nehme wird noch folgen...

Freue mich darauf

Danke für die Info.

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [strike](#) on Fri, 15 Dec 2006 13:08:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

....Kuckuck!

Zitat:Acetylsalicylsäure: 125 mg

Täglich? Einfach so oder zur Blutverdünnung?

Nicht vergessen, bei evtl. anstehenden OP den Doc darüber zu informieren. Bei mir mußte eine OP um 10 Tage verschoben werden, zum Glück hatte meine Ärztin dran gedacht, mich zu fragen. Ich hatte das einfach \*verdrängt\*.

Nun denn:

Zitat:Schutz durch Plättchenhemmung

Schlaganfall-Risiko erhöht, wenn Risikopatienten ASS-Prophylaxe unterbrechen

NEW ORLEANS (ob). Unterbrechen für Ischämien anfällige Risikopatienten die Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS), erhöht sich die Gefahr klinischer Ereignisse. Nachdem Kardiologen gerade entsprechende Daten bei KHK veröffentlicht haben (wir berichteten), berichten Schweizer Mediziner fast zeitgleich über ähnliche Erfahrungen bei Schlaganfall.

Die Ergebnisse dieser Studie hat Dr. Patrik Michel von der Universitätsklinik Lausanne auf der 30. Internationalen Schlaganfall-Konferenz in New Orleans vorgestellt.

Michel und seine Kollegen haben retrospektiv 309 Patienten untersucht, die alle wegen eines Schlaganfalls oder transitorisch-ischämischer Attacken (TIAs) in eine Klinik eingeliefert worden waren. Alle Patienten hatten zuvor aufgrund bestehender Risikofaktoren zur Prävention zerebrovaskulärer oder koronarer Ereignisse eine Behandlung mit ASS erhalten.

Zum Vergleich wurden die Daten von 309 Patienten (Kontrollen) mit ähnlichem Risikoprofil herangezogen, die ebenfalls eine ASS-Prophylaxe verordnet bekommen, jedoch in den letzten sechs Monaten keinen Schlaganfall entwickelt hatten.

Festgestellt wurde, daß von den Patienten mit ischämischem Schlaganfall oder TIA 13 innerhalb von vier Wochen vor dem zerebrovaskulären Ereignis die ASS-Behandlung unterbrochen hatten. In der Kontrollgruppe waren es dagegen nur vier Patienten.

Nach statistischer Berechnung war das Absetzen von ASS mit einem um den Faktor 3,25 höheren Risiko für das Auftreten zerebrovaskulärer Komplikationen assoziiert.

Zwei Drittel aller Therapie-Unterbrechungen waren von Ärzten wegen aufgetretener geringfügiger Blutungen oder bevorstehender kleinerer chirurgischer oder diagnostischer Eingriffe angeordnet worden. In einem Drittel der Fälle handelten die Patienten eigenmächtig.  
Beide Quellen: Ärztezeitung

Zitat:ASS bei Herzkranken abzusetzen - das könnte riskant sein

Neue Hinweise auf Anstieg des Herzinfarkttrisikos

NIZZA (ob). Wird die bei Koronarer Herzkrankheit (KHK) indizierte Behandlung mit Acetylsalicylsäure (ASS) vom Arzt oder vom Patienten selbst unterbrochen, könnte dies Risiken nach sich ziehen.

Bei manifester Koronarkrankheit bedarf es der Plättchenfunktionshemmung. Französische Kardiologen liefern nun Anhaltspunkte dafür, daß ein Absetzen des antithrombotisch wirksamen Plättchenhemmers rasch die Gefahr akuter Koronareignisse erhöht (JACC 2005,45: 456).

Dr. Emile Ferrari und seine Mitarbeiter des Pasteur-Hospitals in Nizza haben 1236 Patienten, die wegen akuten Koronarsyndroms stationär behandelt wurden, nachträglich danach befragt, ob zuvor Änderungen an einer verordneten ASS-Therapie vorgenommen worden waren. Bei 383 eingewiesenen Patienten war schon vor diesem Koronareignis eine manifeste KHK bekannt; somit hatte bei ihnen eine klare Indikation für ASS bestanden.

Wie die Forscher erfuhren, war bei 51 KHK-Patienten (13,3 Prozent aller KHK-Patienten) das akute Koronarsyndrom innerhalb von einem Monat (im Mittel zehn Tage) nach Abbruch einer ASS-Behandlung aufgetreten.

Diejenigen Patienten, die ASS abgesetzt hatten, entwickelten signifikant häufiger Myokardinfarkte mit ST-Streckenhebung als Patienten mit dauerhafter ASS-Prophylaxe.

Bei zehn (20 Prozent) der 51 Patienten, die ASS abgesetzt hatten, war ein Thrombus in einem Koronarstent die Ursache des Myokardinfarkts.

Gründe für das Absetzen waren etwa geplante Zahnbehandlungen, endoskopische Untersuchungen oder kleinere chirurgische Eingriffe, am häufigsten jedoch mangelnde Therapietreue.

Beide Quellen: Ärztezeitung

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 13:16:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi strike!

Danke für die Info. Ja 125mg täglich, d.h. 1/4 ASS 500mg. Mit 125mg ist es allerdings eine sehr geringe Dosis. Insgesamt habe ich nur über positive Effekte bezüglich der Arterien / Herz gelesen. Welche Dosis hattest Du denn zu Dir genommen täglich? Und welche Dosis haben die Probanden in der Studie bekommen?  
strike schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 14:08  
....Kuckuck!

Zitat:Acetylsalicylsäure: 125 mg

Täglich? Einfach so oder zur Blutverdünnung?

Nicht vergessen, bei evtl. anstehenden OP den Doc darüber zu informieren. Bei mir mußte eine OP um 10 Tage verschoben werden, zum Glück hatte meine Ärztin dran gedacht, mich zu fragen. Ich hatte das einfach \*verdrängt\*.

Nun denn:

Zitat:Schutz durch Plättchenhemmung

Schlaganfall-Risiko erhöht, wenn Risikopatienten ASS-Prophylaxe unterbrechen

NEW ORLEANS (ob). Unterbrechen für Ischämien anfällige Risikopatienten die Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS), erhöht sich die Gefahr klinischer Ereignisse. Nachdem Kardiologen gerade entsprechende Daten bei KHK veröffentlicht haben (wir berichteten), berichten Schweizer Mediziner fast zeitgleich über ähnliche Erfahrungen bei Schlaganfall.

Die Ergebnisse dieser Studie hat Dr. Patrik Michel von der Universitätsklinik Lausanne auf der 30. Internationalen Schlaganfall-Konferenz in New Orleans vorgestellt.

Michel und seine Kollegen haben retrospektiv 309 Patienten untersucht, die alle wegen eines Schlaganfalls oder transitorisch-ischämischer Attacken (TIAs) in eine Klinik eingeliefert worden waren. Alle Patienten hatten zuvor aufgrund bestehender Risikofaktoren zur Prävention zerebrovaskulärer oder koronarer Ereignisse eine Behandlung mit ASS erhalten.

Zum Vergleich wurden die Daten von 309 Patienten (Kontrollen) mit ähnlichem Risikoprofil herangezogen, die ebenfalls eine ASS-Prophylaxe verordnet bekommen, jedoch in den letzten sechs Monaten keinen Schlaganfall entwickelt hatten.

Festgestellt wurde, daß von den Patienten mit ischämischem Schlaganfall oder TIA 13 innerhalb von vier Wochen vor dem zerebrovaskulären Ereignis die ASS-Behandlung unterbrochen hatten. In der Kontrollgruppe waren es dagegen nur vier Patienten.

Nach statistischer Berechnung war das Absetzen von ASS mit einem um den Faktor 3,25 höheren Risiko für das Auftreten zerebrovaskulärer Komplikationen assoziiert.

Zwei Drittel aller Therapie-Unterbrechungen waren von Ärzten wegen aufgetretener geringfügiger Blutungen oder bevorstehender kleinerer chirurgischer oder diagnostischer Eingriffe angeordnet worden. In einem Drittel der Fälle handelten die Patienten eigenmächtig.  
Beide Quellen: Ärztezeitung

Zitat:ASS bei Herzkranken abzusetzen - das könnte riskant sein

Neue Hinweise auf Anstieg des Herzinfarkttrisikos

NIZZA (ob). Wird die bei Koronarer Herzkrankheit (KHK) indizierte Behandlung mit Acetylsalicylsäure (ASS) vom Arzt oder vom Patienten selbst unterbrochen, könnte dies Risiken nach sich ziehen.

Bei manifester Koronarkrankheit bedarf es der Plättchenfunktionshemmung.  
Französische Kardiologen liefern nun Anhaltspunkte dafür, daß ein Absetzen des antithrombotisch wirksamen Plättchenhemmers rasch die Gefahr akuter Koronareignisse erhöht (JACC 2005,45: 456).

Dr. Emile Ferrari und seine Mitarbeiter des Pasteur-Hospitals in Nizza haben 1236 Patienten, die wegen akuten Koronarsyndroms stationär behandelt wurden, nachträglich danach befragt, ob zuvor Änderungen an einer verordneten ASS-Therapie vorgenommen worden waren. Bei 383 eingewiesenen Patienten war schon vor diesem Koronareignis eine manifeste KHK bekannt; somit hatte bei ihnen eine klare Indikation für ASS bestanden.

Wie die Forscher erfuhren, war bei 51 KHK-Patienten (13,3 Prozent aller KHK-Patienten) das akute Koronarsyndrom innerhalb von einem Monat (im Mittel zehn Tage) nach Abbruch einer ASS-Behandlung aufgetreten.

Diejenigen Patienten, die ASS abgesetzt hatten, entwickelten signifikant häufiger Myokardinfarkte mit ST-Streckenhebung als Patienten mit dauerhafter ASS-Prophylaxe.

Bei zehn (20 Prozent) der 51 Patienten, die ASS abgesetzt hatten, war ein Thrombus in einem Koronarstent die Ursache des Myokardinfarkts.

Gründe für das Absetzen waren etwa geplante Zahnbehandlungen, endoskopische Untersuchungen oder kleinere chirurgische Eingriffe, am häufigsten jedoch mangelnde Therapietreue.

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 13:26:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anzumerken sei, dass diese Zusammenstellung überwiegend dazu dienen soll positive Wirkungen auf Arterien, Herz, Cholesterinwerte zu erreichen, da Schlaganfälle und schlechte Cholesterinwerte in der gesamten Familie ein Problem darstellen. Natürlich erhoffe ich mir damit auch insgesamt länger gesund und fit zu bleiben. Positive Effekte auf den HA wären natürlich schön, ist aber nicht das primäre Ziel.

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Apertolaner](#) on Fri, 15 Dec 2006 22:15:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Unkreativer!

Wo bekommst du die ganzen NEMS günstig her?

Hauptsächlich interessiert mich:

L-Arginin  
MSM  
L-Lysin  
die Anderen aber auch...

Wäre sehr nett, wenn du mir ein paar URLs nennen kannst, wo ich die NEMS günstig kaufen kann

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [kaya](#) on Sat, 16 Dec 2006 08:15:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:27Für alle, die es interessiert!

Hier mein aktualisiertes, tägliches NEMs Programm:

Acetylsalicylsäure: 125 mg  
Lachöl-Kapseln: 3000 mg -> 900 mg Omega3-FS  
L-Arginin: 5000 mg  
L-Lysin: 2000 mg

L-Carnitin: 1000 mg  
Polyphenole: 800 mg  
Magnesium: 300 mg  
Vitamin C: 1100 mg  
Vitamin E: 135 mg  
N-Acetyl-Cystein: 1800 mg  
Bioflavonoide: 200 mg  
Biotin: 5 mg  
Resveratrol: 40 mg  
MSM: 2000 mg  
Selen: 200 mcg  
Vitamin B Komplex

Warum ich was und wie nehme wird noch folgen...

das ist wirklich eine sehr gute zusammenstellung! nur die polyphenole würde ich um mindestens die hälfte reduzieren.

hast du mal überlegt noch creatin-monohydrat hinzuzufügen?

was ist resveratrol?

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 16 Dec 2006 12:16:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Apertolaner schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 23:15Hi Unkreativer!

Wo bekommst du die ganzen NEMS günstig her?

Hauptsächlich interessiert mich:

L-Arginin  
MSM  
L-Lysin  
die Anderen aber auch...

Wäre sehr nett, wenn du mir ein paar URLS nennen kannst, wo ich die NEMS günstig kaufen kann

MSM von makana 1000g

L-Arginin die basische Variante bei amalui.com, suche aber noch eine Alternative.

L-Lysin zusammen mit Grünem Tee (Polyphenole) im Verhältnis 500mg/200mg, daher die Tagesdosis 2000/800. Bezug von einer Online-Apotheke (bei medizinfuchs.de günstigsten raussuchen).

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 16 Dec 2006 12:22:49 GMT

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

---

kaya schrieb am Sam, 16 Dezember 2006 09:15Unkreativer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:27Für alle, die es interessiert!

Hier mein aktualisiertes, tägliches NEMs Programm:

Acetylsalicylsäure: 125 mg  
Lachöl-Kapseln: 3000 mg -> 900 mg Omega3-FS  
L-Arginin: 5000 mg  
L-Lysin: 2000 mg  
L-Carnitin: 1000 mg  
Polyphenole: 800 mg  
Magnesium: 300 mg  
Vitamin C: 1100 mg  
Vitamin E: 135 mg  
N-Acetyl-Cystein: 1800 mg  
Bioflavonoide: 200 mg  
Biotin: 5 mg  
Resveratrol: 40 mg  
MSM: 2000 mg  
Selen: 200 mcg  
Vitamin B Komplex

Warum ich was und wie nehme wird noch folgen...

das ist wirklich eine sehr gute zusammenstellung! nur die polyphenole würde ich um mindestens die hälfte reduzieren.

hast du mal überlegt noch creatin-monohydrat hinzuzufügen?

was ist resveratrol?

Hi kaya! Danke schön!

Also die Polyphenole kommen aus dem Grünen Tee Extrakt. Eine Grüner Tee Extrakt Kapsel hat normal so 350-400mg. Diese kann man auch zweimal täglich nehmen. Oder warum meinst Du wäre es zuviel?

Resveratrol hat bei vielen Tiermodelle bisher einiges erreicht. Lebensverlängerung von 15-50%, je nach Organismus. Es wird ja Rotweinen eine gute Wirkung nachgesagt. Diese kommt vor allem vom enthaltenen Resveratrol, allerdings ist dort wesentlich enthalten als in den Kapseln.

Creatin habe ich schon überlegt. Bin da aber noch nicht so genau informiert, bis auf den deutlich positiven Effekt auf die Muskeln. Wenn Du da was erzählen kannst, her damit! Allerdings sind es im Moment auch schon 30 Kapseln/Tabletten täglich (Ich glaube "normale" Menschen müssen doch denken man sei ein wenig verrückt)

Schöne Grüße,  
Unkreativer

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sat, 16 Dec 2006 17:35:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

um gottes willen was das alles kostet Die Frage muss aber lauten warum du selbst grünen tee in kapseln zu dir nimmst und nicht trinkst

Findest du es nicht frustrierend was du alles schluckst, und ein Penner der sich nur 40% igen Korn ernährt hat Haare bis vorne hin ??

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 16 Dec 2006 18:16:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hunter schrieb am Sam, 16 Dezember 2006 18:35um gottes willen was das alles kostet Die Frage muss aber lauten warum du selbst grünen tee in kapseln zu dir nimmst und nicht trinkst

Findest du es nicht frustrierend was du alles schluckst, und ein Penner der sich nur 40% igen Korn ernährt hat Haare bis vorne hin ??

Es geht vom Preis eigentlich. Alles was man in Pulverform kaufen kann kostet im Endeffekt nicht besonders viel. Auch die Öl-Kapseln sind nicht der Rede wert. Auf jeden Fall ist Rauchen teurer!

Zum grünen Tee: Ich trinke meist Wasser und bin auch viel unterwegs und da ist das einfach umständlicher mit der Teekocherei. Aber ab und an koche ich mir auch einen...

Der mit den 40%igen Korn hat aber ganz andere Prob als die Haare .

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 16 Dec 2006 18:18:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Woher hast du schnell die Kapseln?

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [pippo24](#) on Sun, 17 Dec 2006 13:41:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:nur die polyphenole würde ich um mindestens die hälfte reduzieren.

Hm gibts da irgend ne empfehlung wie viel mg man am tag nehmen soll?  
Sind die Polyphnole vom Greentee in der gesamt menge mit denen vom OPC gleichzusetzen  
oder rechnet man die getrennt.

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [what-to-do](#) on Wed, 21 Feb 2007 19:47:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schreib doch mal warum du was nimmst...

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Raiders-Fan](#) on Wed, 21 Feb 2007 20:04:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ unkreativer Du solltest noch Kieselerde bzw. Silizium hinzufügen. Habe ich laut tinos rat  
genommen und hat auch geholfen die Haare zu verdicken.  
Wie sieht dein momentaner Stand aus: gestoppt, neuwuchs ect ?

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 21 Feb 2007 21:55:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hunter schrieb am Mit, 21 Februar 2007 21:04@ unkreativer Du solltest noch Kieselerde bzw.  
Silizium hinzufügen. Habe ich laut tinos rat genommen und hat auch geholfen die Haare zu  
verdicken.  
Wie sieht dein momentaner Stand aus: gestoppt, neuwuchs ect ?  
Aloa!

Sry, wollte umfangreiches zusammenstellen, komme aber einfach nicht dazu.

Stand ist noch wie seit 10 Monaten, HA und leider kein Stopp bisher. Hoffe nun, dass Dut topisch  
wirkt!  
Wo beziehst Du oben genannte Produkte?

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Boy2Man](#) on Wed, 21 Feb 2007 22:04:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Unkreativer schrieb am Mit, 21 Februar 2007 22:55Hunter schrieb am Mit, 21 Februar 2007  
21:04@ unkreativer Du solltest noch Kieselerde bzw. Silizium hinzufügen. Habe ich laut tinos

rat genommen und hat auch geholfen die Haare zu verdicken.  
Wie sieht dein momentaner Stand aus: gestoppt, neuwuchs ect ?  
Aloa!

Sry, wollte umfangreiches zusammenstellen, komme aber einfach nicht dazu.

Stand ist noch wie seit 10 Monaten, HA und leider kein Stopp bisher. Hoffe nun, dass Dut topisch wirkt!

Wo beziehst Du oben genannte Produkte?

Hi!

Warum nimmst Du kein Avodart (oral)? Hattest Du unter Fin Libidostörungen?? Wenn ja, dann nimm Avo, und probier es mal eine gewisse Zeit aus, bevor Du "topische Experimente" startest.

Bin auch eher ein NEM-Freund. Aber mal ehrlich, meinst Du es besteht eine dirkete Korrelation zwischen den NEMs und der AGA? M.E. evtl. eine sehr kleine, aber bestimmt keine signifikante...

Aber muss jeder selbst wissen.

VG

Boy

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 21 Feb 2007 22:14:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boy2Man schrieb am Mit, 21 Februar 2007 23:04Unkreativer schrieb am Mit, 21 Februar 2007 22:55Hunter schrieb am Mit, 21 Februar 2007 21:04@ unkreativer Du solltest noch Kieselerde bzw. Silizium hinzufügen. Habe ich laut tinos rat genommen und hat auch geholfen die Haare zu verdicken.

Wie sieht dein momentaner Stand aus: gestoppt, neuwuchs ect ?  
Aloa!

Sry, wollte umfangreiches zusammenstellen, komme aber einfach nicht dazu.

Stand ist noch wie seit 10 Monaten, HA und leider kein Stopp bisher. Hoffe nun, dass Dut topisch wirkt!

Wo beziehst Du oben genannte Produkte?

Hi!

Warum nimmst Du kein Avodart (oral)? Hattest Du unter Fin Libidostörungen?? Wenn ja, dann

nimm Avo, und probier es mal eine gewisse Zeit aus, bevor Du "topische Experimente" startest.

Bin auch eher ein NEM-Freund. Aber mal ehrlich, meinst Du es besteht eine direkte Korrelation zwischen den NEMs und der AGA? M.E. evtl. eine sehr kleine, aber bestimmt keine signifikante...

Aber muss jeder selbst wissen.

VG

Boy

Hi!

Ich nehme die NEMs eigentlich weniger wegen dem HA. Ich hatte unter Fin schon einige NW, deswegen starte ich Dut erst topisch, erwarte da aber auch einen gewissen Erfolg. Schließlich ist die a-Reduktase in der Kopfhaut auch recht aktiv.

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Unkreativer  
Posted by [strike](#) on Wed, 21 Feb 2007 22:19:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...hast Du das fortlaufend genommen, auch das Aspirin?  
Falls ja, solltest Du mal an Dein B12 denken. Und in dem Zusammenhang auch die Folsäure.  
Das Haar kann dann \*abbrechen\*.

Das ist übrigens auch ein Rat, den ich denen geben würde, die hier von Zeit zu Zeit auftauchen und das Zink schlecht machen.  
Zwischenzeitlich ist mir nämlich eingefallen, was tatsächlich ursächlich sein kann.

Aber B12 im Serum messen bringt es nicht, wenn man Wochen u. Monate zuvor B12 zugeführt hat.

LG strike

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Unkreativer  
Posted by [Boy2Man](#) on Wed, 21 Feb 2007 22:26:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Mit, 21 Februar 2007 23:19

...hast Du das fortlaufend genommen, auch das Aspirin?  
Falls ja, solltest Du mal an Dein B12 denken. Und in dem Zusammenhang auch die Folsäure.  
Das Haar kann dann \*abbrechen\*.

Das ist übrigens auch ein Rat, den ich denen geben würde, die hier von Zeit zu Zeit auftauchen und das Zink schlecht machen.  
Zwischenzeitlich ist mir nämlich eingefallen, was tatsächlich ursächlich sein kann.

Aber B12 im Serum messen bringt es nicht, wenn man Wochen u. Monate zuvor B12 zugeführt hat.

LG strike

Sorry, aber wie meinst Du das?

Ich nehme Zink, Biotin. Soll ich B-kpl. dazunehmen, oder ist das i.O. so wie es ist?

Danke

VG

---

Subject: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [Ralf3](#) on Thu, 22 Feb 2007 01:26:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube zuviel Zink = dünne Haare (hab auch ich, wie einige andere hier gedacht) ist falsch!  
Ich bin auf umwegen draufgekommen...abends beim Einschlafen Herzklopfen gehabt(lästig)...habe dann Magnesium-Dolomit ca.240 mg eingeschmissen (hilf normal immer), hat nix gebracht.

Dann kam ich auf die geniale Idee in die Vitamin-Bibel (Mindel) zu schauen...Herzrasen.Nehmen sie genug Vit.B12 zu sich??? steht da!!  
Ich hab noch B12-Kautabs (KAL) dagehabt..eine gekaut...Herzrasen komplett weg!! Eine Tab hat da aber 1000 o. 10000% Tagesdosis.

Jetzt ist es mir klar..Dünne Haare = B12 + Folsäure-Mangel...

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Ralf3  
Posted by [strike](#) on Thu, 22 Feb 2007 07:13:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...so ist es!

Ich nehme zwar nur sehr selten Zink, weil mir das über die Nahrung zugeführte reicht, aber dennoch konnte ich mir nicht vorstellen, daß das Zink ursächlich sein sollte für die Beschwerden von einigen Leuten hier.

So wie Du es geschildert hast, spielt es zwar mit rein, aber indirekt u. ist somit unschuldig. Wie immer: Die Dosis macht's! Und Spurenelemente heißen nun mal nicht Kilopillen!

LG strike

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Ralf3  
Posted by [Apertolaner](#) on Thu, 22 Feb 2007 07:16:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@strike

habe dir mal ne PM geschickt wegen meinen Werten.

Kannst du sie dir bitte mal ansehen? Wäre echt super!

Kupfer war erhöht! KPU?

Grüsse

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Unkreativer  
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 22 Feb 2007 08:20:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Mit, 21 Februar 2007 23:19

...hast Du das fortlaufend genommen, auch das Aspirin?  
Falls ja, solltest Du mal an Dein B12 denken. Und in dem Zusammenhang auch die Folsäure.  
Das Haar kann dann \*abrechen\*.

Das ist übrigens auch ein Rat, den ich denen geben würde, die hier von Zeit zu Zeit auftauchen und das Zink schlecht machen.  
Zwischenzeitlich ist mir nämlich eingefallen, was tatsächlich ursächlich sein kann.

Aber B12 im Serum messen bringt es nicht, wenn man Wochen u. Monate zuvor B12 zugeführt hat.

LG strike  
Hi strike!

Die regelmäßige Dosis von ASS habe ich nicht weiter genommen, da ich eh oft genug Probleme mit Migräne bzw. Kopfschmerzen hatte, so dass das eh im Schnitt 1-2 ASS pro Woche genommen habe.

Ich nehme ein VitB-Komplex mit 300% Folsäure und B12. Ist das ausreichend oder wäre eine höhere Dosierung, wie z.B. bei Biotin angewandt (10mg statt 180mcg), nötig?

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Apertolaner  
Posted by [strike](#) on Thu, 22 Feb 2007 09:31:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...isch gugge

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:09:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...und die Kombi B6/Zink soll angeblich DHT hemmen z.B.

[http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&mp;PAGE\\_user\\_op=view\\_page&PAGE\\_id=78&MMN\\_position=80](http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&mp;PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=78&MMN_position=80) :21:38  
[http://www.g-netz.de/Gesundheit\\_A-Z/Index\\_E-H/Haarausfall/haarausfall\\_mittel.shtml](http://www.g-netz.de/Gesundheit_A-Z/Index_E-H/Haarausfall/haarausfall_mittel.shtml)

Auch, wenn die "Experten" mal wieder nicht ganz dieser Meinung sind: (blöde Antwort von dem Prof, finde ich )

<http://www.haarerkrankungen.de/expertenrat/erforum/index.php4?showpage=zeigebeitrag&forumnummer=11&beitragsnummer=1268>

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:12:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Don, 22 Februar 2007 15:09...und die Kombi B6/Zink soll angeblich DHT hemmen z.B.

[http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&am;am;am;PAGE\\_user\\_op=view\\_page&PAGE\\_id=78&MMN\\_position=80 :21:38](http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&am;am;am;PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=78&MMN_position=80 :21:38)  
[http://www.g-netz.de/Gesundheit\\_A-Z/Index\\_E-H/Haarausfall/haarausfall\\_mittel.shtml](http://www.g-netz.de/Gesundheit_A-Z/Index_E-H/Haarausfall/haarausfall_mittel.shtml)

Auch, wenn die "Experten" mal wieder nicht ganz dieser Meinung sind: (blöde Antwort von dem Prof, finde ich )

<http://www.haarerkrankungen.de/expertenrat/erforum/index.php4?showpage=zeigebeitrag&forumnummer=11&beitragsnummer=1268>

Weisst du chrisan, wenn ich auf eines draufgekommen bin die letzten jahre, dann auf eines: 10 Leute, 10 Meinungen.

Das gilt auch für hier, man sollte sich nicht zu sehr verunsichern lassen von manchen Usern/Experten

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Unkreativer  
Posted by [strike](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:14:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Die regelmäßige Dosis von ASS habe ich nicht weiter genommen, da ich eh oft genug Probleme mit Migräne bzw. Kopfschmerzen hatte, so dass das eh im Schnitt 1-2 ASS pro Woche genommen habe.

Zur Prophylaxe nimmt man ja die 100er. Bei Kopfschmerzen wird das sicher nicht ausreichen. Auf alle Fälle kann sich auch eine so geringe Regelmäßigkeit auswirken.

Ich nehme es selbst ab und an u. weiß, daß z. B. auch meine SD-Hormone beeinträchtigt werden.

Auf jeden Fall sollte man sich besser für Ein-Stoff-Präparate entscheiden.

Zitat:Ich nehm ein VitB-Komplex mit 300% Folsäure und B12. Ist das ausreichend oder wäre eine höhere Dosierung, wie z.B. bei Biotin angewandt (10mg statt 180mcg), nötig?

Erst mal zum Biotin: Dir ist schon klar, daß Du das einen Tag vor der Blutabnahme absetzen solltest, oder?

Und zwar betrifft das versch. Parameter, u. a. auch das B12.

Zitat:Niedrige Vitamin B12-Spiegel führen zum Anstieg der Homocystein-Konzentration. Dadurch steigt wiederum das kardiovaskuläre Risiko. Forscher in Holland haben untersucht, ob zwischen der Einnahme von ASS (Aspirin) und B12-Mangel ein Zusammenhang besteht. Es gibt ja viele, die Aspirin zur Blutverdünnung einnehmen, um die Thrombose- und/oder

Schlaganfallgefahr zu minimieren. Die tägliche ASS-Einnahme kann zu gastrointestinalen Problemen führen. Dadurch wird die Vitamin-B12-Aufnahme erschwert, die Spiegel sinken, die Homocystein-Konzentration steigt und damit auch das kardiovaskuläre Risiko.

Zum B12 kann ich nur sagen, daß ich mittlerweile mehr als erstaunt bin, in welcher Größenordnung man auf Leute trifft, deren B12-Speicher fast leer ist. Wenn man dann noch davon ausgeht, daß auch hier Abstriche gemacht werden müssen u. man mit einem Handlungsbedarf bereits ab 500/600 gehen muß, kannst Du Dir sicher vorstellen, wie viele das B12 gespritzt bekommen.

Ich habe mich damit in der letzten Zeit bevorzugt befasst, d. h. befassen müssen u. bekomme es ja auch gespritzt.

Aber wenn Du vor die Wahl gestellt wirst, irreversible Schäden zurückzubehalten oder ein Mal im Monat einen Pieks in den Po zu bekommen, wählst Du sicher die Arzthelferin mit dem Pieks.

Ich kann Dir also nicht raten, wie Du vorgehen solltest, weil Dir keiner was zum Speicher sagen kann. Das Dumme ist nur, daß ich es hier den Ärzten sogar abnehme, wenn sie da in Erklärungsnoté kommen. Je mehr man sich damit befaßt, desto komplizierter wird es.

Dir bringt es jetzt auch nichts, wenn Du B12 und Folsäure (beides gehört grundsätzlich zusammen bestimmt) bestimmen läßt, eben weil Du B12 zugeführt hast.

[http://labor-live.work.de/analysen/suche.action.detail.source.ALPHABETISCH.u\\_id.921.html](http://labor-live.work.de/analysen/suche.action.detail.source.ALPHABETISCH.u_id.921.html)  
Vitamin B12-Bestimmung im Serum zur Diagnosenstellung nur dann diagnostisch verwertbar, wenn Wochen bis Monate vor der Blutentnahme keine Vitamin B12-Substitution erfolgte.

Das Labor der Uni Hamburg schreibt dazu:

Anmerkungen:

Vitamin B12-Bestimmung ist nur dann sinnvoll, wenn über Wochen bis Monate keine Vitamin B12-Substitution erfolgt ist.

Die Alternative MMA im Urin - für die Du mal locker 55 € hinlegen kannst - kann ich Dir auch nicht raten. Es gibt noch einen neuen Marker, um den ich mich allmählich mal kümmern müßte, weil bei mir auch mal eine Verlaufskontrolle ansteht.

Auch hier muß man mit einem weitverbreiteten Irrtum aufräumen: Es heißt immer, daß es beim B12 nach oben hin keine Grenzen gibt, d. h. es schadet nichts. Falsch! Wenn man die Obergrenze in einer best. Größenordnung übersteigt, sollte man nach div. (sehr ernst) Erkrankungen schauen.

Vielleicht hast Du ja noch Werte, die nicht uralt sind u. in die man einen Blick werfen kann. Das wäre das rote Blutbild im Zusammenhang mit dem Eisen. Mit ein wenig Glück bekommt man einen Hinweis.

So bin ich auch vorgegangen, ich hatte nämlich noch das große Glück, daß 2 Mängel parallel liefen u. sich gegenseitig \*maskierten\*. Eisenmangel und B12 ergaben 2 mal nacheinander ganz fantastische Blutbilder, bis ich dann über Erys stolperte, die nicht ins Gesamtbild passten. Ein Grund, mal nach dem B12 zu sehen, das natürlich fast unten aus der

Norm fiel.

LG strike

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [Gast](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:15:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Weisst du chrisan, wenn ich auf eines draufgekommen bin die letzten jahre, dann auf eines: 10 Leute, 10 Meinungen.

Also, ich kenne das so: 2 Leute, 3 Meinungen. Aber die Antwort von deem Experten ist, ganz unabhängig von der Frage ihrer Richtigkeit, wirklich doof.

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:21:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[/quote]

Weisst du chrisan, wenn ich auf eines draufgekommen bin die letzten jahre, dann auf eines: 10 Leute, 10 Meinungen.

Das gilt auch für hier, man sollte sich nicht zu sehr verunsichern lassen von manchen Usern/Experten[/quote]

Ja, da gebe ich dir vollkommen Recht: Vor allem bei einem so komplexen/sensiblen Thema, dessen Ursache womöglich bei jedem verschiedenen Ursprungs ist ...

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Apertolaner  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:21:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab hier was pasendes dazu gefunden:

Vit B12+ Folsäure hochdosiert:  
[http://www.vitabay.net/product\\_info.php/cPath/1\\_179/products\\_id/1427](http://www.vitabay.net/product_info.php/cPath/1_179/products_id/1427)

ist das gut?? oder zu hochdosiert?

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Apertolaner  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:23:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alex1 schrieb am Don, 22 Februar 2007 15:21 hab hier was pasendes dazu gefunden:

Vit B12+ Folsäure hochdosiert:

[http://www.vitabay.net/product\\_info.php/cPath/1\\_179/products\\_id/1427](http://www.vitabay.net/product_info.php/cPath/1_179/products_id/1427)

ist das gut?? oder zu hochdosiert?

30 Tabs für 20 Euro, geh mal zum DM.

---

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:33:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jepp, aber nicht nur das

Ich habe noch an andere Bereiche gedacht, die letzten Wochen habe ich mich mit verschiedenen Gebieten befassen müssen, da ist das hier sogar noch recht harmlos. Und sogar wirkliche Experten reden aneinander vorbei.

Das Internet kann man zum grossen Teil auch in die Tonne werfen...

Naja, hoffen wir das beste für uns

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Alex1  
Posted by [strike](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:34:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...ich würde es nicht nehmen. Es wäre mir viel zu hoch dosiert.  
Meine monatlichen Spritzen enthalten ja nur 1000 µ.

Besorg Dir lieber aktives B12.

Klinischen Studien zufolge eröffnet die Anwendung der bioaktiven Formen von Vitamin B12

---

signifikante biochemische und therapeutische Vorteile im Vergleich zu den bisher gängigen B12-Formen.

Aktiviert Vitamin-B12-Formen haben klare Vorteile in der Bioverfügbarkeit. Dies gilt sowohl für die Retentionsrate als auch für die nachgewiesenen Gewebespiegel

Gleichzeitig sollte man bedenken, daß im Falle von CN-Cbl u. U. 1 – 2 Monate verstreichen, bis die Umwandlung in die bioaktiven Formen von B12 abgeschlossen ist (2).

LG strike

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Apertolaner  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:34:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alex,

beim DM hast du gute B-Komplexe mit Folsäure 600mcg oder auch 400mcg plus den B-Vitaminen zu einem ansehnlichen Preis, das wirds auch tun.

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Alex1  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:37:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh Herr, jetzt sehe ich erst, dass das 5.000! mcg sind...

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Alex1  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Feb 2007 14:56:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was kostet eigentlich so eine Blutuntersuchung??

---

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 22 Feb 2007 16:21:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

\_\_\_Das Internet kann man zum grossen Teil auch in die Tonne werfen...\_\_\_  
...auch das stimmt - bin aber trotzdem sehr froh, dass es das gibt ... stell' dir vor, wir müssten uns vollends in die Hände der Hautärzte begeben

\_\_\_Naja, hoffen wir das beste für uns ;)\_\_\_  
Da bin ich ganz zuversichtlich

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Alex1  
Posted by [strike](#) on Thu, 22 Feb 2007 21:09:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...meinst Du mich mit der Blutbehandlung?

Ich zahle dafür gar nichts. Mein B12 (225 bis 980) lag bei ca. 250. In solchen Fällen diskutiert mein Doc gar nicht großartig mit mir, zumal ich ihm - so gut kennt er mich - beim nächsten Mal das Schreiben unter die Nase halte, wonach man schon tätig werden sollte, wenn man unter 500 bis 600 liegt.

Wenn Du das aktive B12 meinst, das kann man bestellen. Einige aus dem Hashiforum nehmen es bereits. Man spart sich die teilweise recht lange Zeit der Umwandlung (kann 2 bis 3 Monate dauern)

Zitat:In der Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen werden heute fast ausschließlich Cyanocobalamin und Hydroxocobalamin eingesetzt, obgleich die metabolisch aktiven B12-Formen Methyl- und Adenosylstruktur besitzen.

Aber Methylcobalamin und Adenosylcobalamin nehmen als Coenzyme direkt an Vitamin-B12-abhängigen Stoffwechselfvorgängen teil und versprechen deshalb schon aus theoretischer Sicht Vorteile bei der Cobalaminsupplementierung.

Klinische Studien belegen, daß sich mit der therapeutischen Anwendung dieser beiden bioaktiven Formen von Vitamin B12 (in Mono- oder Kombinationstherapie) Resultate erzielen lassen, die weder mit Cyanocobalamin noch mit Hydroxocobalamin zu erreichen sind.

LG strike

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Alex1  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Feb 2007 21:22:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, ich meinte eigentlich die erste Blutuntersuchung, um seine WERte bestimmen zu lassen!??

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Alex1  
Posted by [strike](#) on Thu, 22 Feb 2007 21:46:06 GMT

---

...wie bereits gesagt, es ist eine unsichere Sache, wenn man zuvor B12 zugeführt hat.  
Du könntest ja zum Doc gehen u. über einschlägige Symptome klagen. \*duckundwech\*

Oder Du schaust mal nach, ob Du der jüngeren Vergangenheit Blutwerte hast (2 Befunde würden erst mal reichen).

Günstig sind welche, wo man das Eisen kontrolliert hat, also mit rotem Blutbild. Du kannst mir das als PN schicken u. schau mal drauf.

Je nach Konstellation u. Glück, könnte sich vielleicht eine Tendenz abzeichnen....

---

---

Subject: @Strike du hast pm! (ot)

Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Feb 2007 22:17:24 GMT

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

---

---

Subject: Re: B12 scheint wichtig zu sein!

Posted by [chrisan](#) on Fri, 23 Feb 2007 11:07:04 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Don, 22 Februar 2007 15:33

Das Internet kann man zum grossen Teil auch in die Tonne werfen...

Apropos Internet und die Tonne werfen - hat schonmal einer von euch vom diesem Mittel gehört (es soll DHT durch Zink/B6)senken:

[http://www.businessportal24.com/de/Neues\\_Haartonikum\\_Haaraus\\_fall\\_53734.html](http://www.businessportal24.com/de/Neues_Haartonikum_Haaraus_fall_53734.html)

Ist natürlich mal wieder die alte Geschichte: da heisst es "Das Wirkprinzip von Pelovit beruht auf Erkenntnissen aus wissenschaftlichen Studien. "

Wo sind aber die Studien auf der Seite des Anbieters ... aber von den Inhaltsstoffen ist es doch recht interessant oder?!

Gruß

ALLES KLAR ES GAB HIER SCHON EIN THREAD DAZU

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/38077/49def373c6a73cd\\_c94e8de3b51dcb320/](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/38077/49def373c6a73cd_c94e8de3b51dcb320/)

---

Har sich somit erledigt

---

---

Subject: Viel zu teuer!!

Posted by [Ralf3](#) on Sat, 24 Feb 2007 00:13:42 GMT

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

---

<http://www.nutrio-shop.com/index.php?cPath=36&osCsid=4a00caa4d1b3c438fd68668de02dbbd3>

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm @ Apertolaner

Posted by [MarcWen](#) on Sat, 24 Feb 2007 11:57:30 GMT

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

---

Alex1 schrieb am Don, 22 Februar 2007 15:21 hab hier was pasendes dazu gefunden:

Vit B12+ Folsäure hochdosiert:

[http://www.vitabay.net/product\\_info.php/cPath/1\\_179/products\\_id/1427](http://www.vitabay.net/product_info.php/cPath/1_179/products_id/1427)

ist das gut?? oder zu hochdosiert?

Kann allen nur zu den Abtei Forte B Komplex raten... die sind einfach unschlagbar... hatte damals für 2 Jahre Vorrat im Ausverkauf geholt... man sieht sie aber immer noch ab und an bei dm, Schlecker und Co.

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm

Posted by [guggi](#) on Sat, 24 Feb 2007 16:16:24 GMT

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

---

na Strike...sonst so Wissenschaftlich....und jetzt zu Ass "Blutverdünner" sagen ?? da hätt ich aber besseres von dir erwartet\*gg\*  
(schuldi, konnts mir nicht verkneifen, weißt doch,...bin stier)

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm

Posted by [lala](#) on Fri, 09 Mar 2007 14:34:31 GMT

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

---

Unkreativer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:27 Für alle, die es interessiert!

---

Hier mein aktualisiertes, tägliches NEMs Programm:

Acetylsalicylsäure: 125 mg  
Lachöl-Kapseln: 3000 mg -> 900 mg Omega3-FS  
L-Arginin: 5000 mg  
L-Lysin: 2000 mg  
L-Carnitin: 1000 mg  
Polyphenole: 800 mg  
Magnesium: 300 mg  
Vitamin C: 1100 mg  
Vitamin E: 135 mg  
N-Acetyl-Cystein: 1800 mg  
Bioflavonoide: 200 mg  
Biotin: 5 mg  
Resveratrol: 40 mg  
MSM: 2000 mg  
Selen: 200 mcg  
Vitamin B Komplex

Warum ich was und wie nehme wird noch folgen...

was sind eigtl lachöl-kapseln ?

im ernst: kann jmd ein bestimmtes omega3-produkt empfehlen? oder sind stinknormale lachsöl-kapseln vom DM ok?

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 19:38:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, die billigen von DM sind absolut okay.

Die DM-Hausmarke ist sowieso recht gut !

Mir fällt auf, dass du kein Zink nimmst.

Damit B-Vitamine richtig wirken können, muss die Magnesium UND Zinkversorgung gewährleistet sein !

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 09 Mar 2007 21:44:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

B.ack schrieb am Fre, 09 März 2007 20:38ja, die billigen von DM sind absolut okay.

Die DM-Hausmarke ist sowieso recht gut !

Mir fällt auf, dass du kein Zink nimmst.

Damit B-Vitamine richtig wirken können, muss die Magnesium UND Zinkversorgung gewährleistet sein !

Mit Zink muss man aber sehr aufpassen, ich nehme an, sie nimmt ausreichend über die Nahrung auf, wenn sie darauf achtet...

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [lala](#) on Fri, 09 Mar 2007 23:27:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Fre, 09 März 2007 22:44B.ack schrieb am Fre, 09 März 2007 20:38ja,  
die billigen von DM sind absolut okay.

Die DM-Hausmarke ist sowieso recht gut !

Mir fällt auf, dass du kein Zink nimmst.

Damit B-Vitamine richtig wirken können, muss die Magnesium UND Zinkversorgung gewährleistet sein !

Mit Zink muss man aber sehr aufpassen, ich nehme an, sie nimmt ausreichend über die Nahrung auf, wenn sie darauf achtet...

wer? ich? alle 2 tage nehm ich eine zinkamin-falk (15mg)

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm  
Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 23:36:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist denkbar, dass genügend Zink über die Nahrung aufgenommen wird, halte ich aber eher für unwahrscheinlich, wenn man sieht was die Leute sonst so alles einnehmen, was sie ansonsten auch in genügendem MAß über die Nahrung aufnehmen würden.

Es ist zwar richtig, dass zuviel an Zink auch Gefahren birgt, z.B. Absenken des Eisen- und Kupferspiegels, aber über den Response-Test kann man den Zink-Status ziemlich gut feststellen.

Undwer zum Beispiel an KPU leidet, was ich bei einigen hier nicht ausschließen würde, kommt mit 15 mg Zink zusätzlich zu Nahrung vermutlich sowieso nicht weit.

Viele habe nja auch die Befürchtung, dass Zink schaden könnte, weil es auch an der Synthese von Sexualhormonen beteiligt ist, oder bei Autoimmunerkrankungen das auto-aggressive Immunsystem noch aggressiver macht. Das ist aber Blödsinn, zur Synthese der Sexualhormone gehört mehr als nur Zink und was das Immunsystem betrifft, so verstärkt Zink die Bildung von Antikörpern nicht, sondern wirkt auf zellulärer Ebene, indem es z.B. bei Infekten das in dem Fall "schädigende" Eisen absenkt.

---

---

Subject: Re: Mein NEM-Programm + Überprüfung d. Zinkstatus

Posted by [B.ack](#) on Sun, 11 Mar 2007 00:14:23 GMT

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

---

Hallo,

hab jetzt nicht nachgeschaut, aber Zink hattest du in deine Aufstellung - glaube ich - nicht angegeben.

übrigens kann man den Zinkstatus doch ziemlich gut überprüfen und zwar über die Bestimmung der alkalischen Phosphatase als Response-Test.

Ist zwar etwas aufwendig, aber wer ganz sicher gehen will....

<http://www.nutrition.tum.de/forschung/show.php?id=6>

---