
Subject: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [helpme007](#) on Fri, 22 Dec 2006 07:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wer hatte damit schon mal WIRKLICHEN erfolg? nachweisbar bitte. also ich meine so dass du es gesehen hast.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 22 Dec 2006 08:51:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helpme007 schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 08:41wer hatte damit schon mal WIRKLICHEN erfolg? nachweisbar bitte. also ich meine so dass du es gesehen hast.
Nein, wirklich objektiv könnte ich jetzt nicht sagen, welches Zeug was gebracht hat. Aber subjektiv und ohne Nachweis gehts mir schon gut damit .

Liegt bei Dir einen Eisenmangel vor, ansonsten ist Eisen nicht ganz unproblematisch. Das gleiche könnte bei 30mg Zink der Fall sein, wenn dies über längere Zeiträume eingenommen wird.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 22 Dec 2006 11:14:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helpme007 schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 08:41wer hatte damit schon mal WIRKLICHEN erfolg? nachweisbar bitte. also ich meine so dass du es gesehen hast.

Wie definierst du das? Wenn du eine nachweisliche Wirkung "sehen" willst, müsstest du sehr hohe Dosen über einen sehr langen Zeitraum einnehmen, ob das nun in Bezug auf die AGA eine Wirkung überhaupt mit sich bringt, scheidet die Geister.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [pippo24](#) on Fri, 22 Dec 2006 11:40:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also meine meinung ist:
Es bringt schon was-kann ich definitiv sagen,weil ich habs mal ne zeitlnag voll durchgezogen-und haarausfall viel besser.
Aber alleine wird das nix richten weil es war zwar besser aber die bilanz war immer noch negativ. Ohne minox,fin, oder andere medikamente wirst du nix reissen.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 22 Dec 2006 11:45:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 12:40Also meine meinung ist:
Es bringt schon was-kann ich definitiv sagen,weil ich habs mal ne zeitlnag voll durchgezogen-und haarausfall viel besser.
Aber alleine wird das nix richten weil es war zwar besser aber die bilanz war immer noch negativ. Ohne minox,fin, oder andere medikamente wirst du nix reissen.

Was hast du genommen? Und wie konntest du beurteilen, welche Wirkung welchem Mittel zuzuschreiben ist?

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [kaya](#) on Fri, 22 Dec 2006 11:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helpme007 schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 08:41wer hatte damit schon mal WIRKLICHEN erfolg? nachweisbar bitte. also ich meine so dass du es gesehen hast.

da kann wohl von uns so gut wie keiner was zu sagen, da es sehr schwer ist das zu beurteilen, und unmöglich wenn man noch andere mittel nimmt.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Observer](#) on Fri, 22 Dec 2006 13:04:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ob NEMs was bringen, ist eine sehr schwere Frage. Der Grund ist, dass die die NEMs nehmen, auch meist ihre grundsätzliche Lebenshaltung ändern. Sprich, sie leben gesünder und treiben auch mehr Sport. Ich persönlich sehe die Einnahme von isolierten Stoffen eher kritisch, da der Mensch eigentlich auf ein gemisch aus Stoffen eigestellt ist und isolierung immer mit Nachteilen verbunden ist, da andere Stoffe eingebunden werden müssen um das Isolat zu verstoffwechseln. Die besten Beispiele sind Zucker und Mehl: beides kommt heute eigentlich nur noch als Auszug vor, die Auswirkungen sehen wir ja: Karies, Osteoporose usw. Wer Lust hat, kann ja mal Vollrohrzucker kaufen und sich nur noch damit ernähren, Karies wird er bestimmt nicht bekommen, Der gleiche Versuch mit normalen Haushaltszucker und ihr könnt schon mal eure Lebensversicherung, für ein neues Gebiss, auflösen.

Meine Schlußfolgerung, da ich es schon seit längerem praktiziere, ist, dass eine ausgewogene, vollwertige und mineralstoffreiche Ernährung das beste ist was man machen kann. Ich habe keine Allergien mehr, bin sehr selten Krank und habe eine unglaubliche Kondition bekommen, ohne das ich wirklich mehr Sport treibe

Ein Punkt noch: Auch die Betrachtung von Studien sollte sehr kritisch sein, denn diese konzentrieren sich immer nur auf einen Aspekt. Der Mensch ist aber ein sehr komplexes Wesen, und somit wird man mit Studien, die immer nur einen Teil untersuchen nie an die Wirklichkeit

rankommen. Daher sollte jeder selbst testen, was das beste für ihn ist. Es wird z.B. immer gesagt, dass Studien gezeigt hätten, dass Grüner Tee vorteilhaft bei Haarausfall ist. Bei mir z.B., hatte er das Gegenteil bewirkt.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 22 Dec 2006 13:39:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spühren tut man von NEMs in den seltensten Fällen etwas. Vielleicht sensible Menschen, aber normal spührt man da gar nix.
Es geht hier mehr darum, sicherzustellen dass der Körper mit allen Vitaminen und Mineralien versorgt wird die er braucht und man sich somit ein Schutzschild gegen Krankheiten + vorzeitige Alterung sichert. Alleine durch die Ernährung ist es leider nicht möglich alle Stoffe in ausreichendem Maße zu sich zu nehmen... Auch wenn manche das jetzt wieder abstreiten werden.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 22 Dec 2006 13:49:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 14:39Spühren tut man von NEMs in den seltensten Fällen etwas. Vielleicht sensible Menschen, aber normal spührt man da gar nix.
Es geht hier mehr darum, sicherzustellen dass der Körper mit allen Vitaminen und Mineralien versorgt wird die er braucht und man sich somit ein Schutzschild gegen Krankheiten + vorzeitige Alterung sichert. Alleine durch die Ernährung ist es leider nicht möglich alle Stoffe in ausreichendem Maße zu sich zu nehmen... Auch wenn manche das jetzt wieder abstreiten werden.
Davon schließe ich mich dann mal aus. Da ich mich nicht ungesund ernähre, denke ich nicht, dass ich irgendwelche deutlichen Mängel habe. Zumindestens nicht in dem Umfang, dass es Einflüsse auf die Gesundheit hätte. Es geht viel mehr um positive Effekte von NEMs, unabhängig davon, ob ein Mangel vorliegt oder nicht.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 22 Dec 2006 14:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich tu mich auch gesund ernähren. Leider reicht das aber nicht aus, da die Acker nicht mehr ausreichend mit Mineralien versorgt sind- Mitteleuropa ist Selen-Mangelgebiet etc. Genau das ist der Grund, warum wir NEMs brauchen.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?

Posted by [pippo24](#) on Fri, 22 Dec 2006 15:38:16 GMT

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

Also wie gesagt ich kann 100% sagen dass ich benefits von den nems hatte!

Weil ich habe keine medikamente genommen.

Was ich z.b gemerkt habe:

Nägel wachsen vielschneller+härter

Haare wachsen schneller weniger ausfall+glänzender+kräftiger

allgemeines wohlbefinden++

und leistungssteigerung

aber wie gesagt ohne medikamente gibts keinen neuwuchs oder völligen stopp.

Genommen hab ich die üblichen verdächtigen.^

Aber in optimaler dosis! nicht zu viel und nicht zu wenig und ein basenpräperat. Besonders davon halte ich sehr viel!

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?

Posted by [reinforcement](#) on Fri, 22 Dec 2006 15:39:48 GMT

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

ich werd wirklich kaum krank.....

hatte vor einer woche mal das gefühl....das es was ausbrechen will!

hats aber nie geschafft.....

manche sachen muss man auch nicht sehen.....

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 22 Dec 2006 15:42:44 GMT

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

Die Frage ist, ob man das mit einer Vit-tablette schafft, oder nimmst du sonst noch etwas, ausser dem in deiner sig., force ?

@pippo: die Dosis zu finden, ist wirklich wichtig.

Ich denke auch, dass ganz allgemein die Haarstruktur usw. auch optisch verbessert werden kann, ob es direkt gegen den HA hilft, bezweifle ich noch.

Ig

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?

Posted by [reinforcement](#) on Fri, 22 Dec 2006 15:45:45 GMT

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

msm und die vitamintablette.....

aber dazu kommt, dass ich auch wirklich bei beginn der therapie auch angefangen hab meine

ernährung umzustellen!
Vielleicht ist es auch eher das.....

und selbst wenn es nur placebo ist.....dann ist es mir die 2 euro im monat wert!
Wie man sich fühlt....entscheidet darüber wer man ist!

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 22 Dec 2006 15:46:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 16:45msm und die vitamintablette.....
aber dazu kommt, dass ich auch wirklich bei beginn der therapie auch angefangen hab meine
ernährung umzustellen!
Vielleicht ist es auch eher das.....

und selbst wenn es nur placebo ist.....dann ist es mir die 2 euro im monat wert!
Wie man sich fühlt....entscheidet darüber wer man ist!

Ernährung ist sicher auch sehr wichtig. Im Übrigen stimme ich dir zu

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Pansen](#) on Fri, 22 Dec 2006 15:51:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meiner Meinung nach können Nahrungsergänzungsmittel schon Einfluss auf das
Haarwachstum/Haarausfall haben.
Ich nehme seit ca. 6 Monaten Pantovigar. Seit ca. 3 oder 4 Monaten fallen mir deutlich weniger
Haare aus - und die die ausfallen, (ca.30Stück/Tag) sind alle lang und nicht wie früher sehr
kurz.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Observer](#) on Fri, 22 Dec 2006 18:32:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soso, Deutschland ist ein Selenmangelgebiet: Das Gleiche hat man von Jod auch behauptet. Und
was ist? Wir haben trotz (dank?) Zwangsjodierung mehr Schilddrüsenkranke als je zuvor.

Das ist eigentlich das was ich sagen wollte: Ein isolierter Stoff ist für den Körper auf - längere
Sicht - kontraproduktiv. Natürlich dürfen nachweisliche Mängel, wie z.B. Eisenmangel -
kurzfristig - ausgeglichen werden.

Du hast aber sicherlich Recht, wenn Du sagst, dass die heutigen Böden ausgelaugt sind. Das sehe ich auch so, und ernähre mich nun überwiegend von Biokost, also nicht von Supermarkt-Biokost, sondern von echter Biokost. Je mehr Leute das tun, und auf regionale Biokost umsteigen um so besser wird es für die Branche und um so günstiger werden die Lebensmittel. Der Bioanbau ist mittlerweile schon so gut, dass viele Böden soweit remineralisiert, dass darauf eine natürliche Fruchtfolge möglich ist. Ist diese Kost ausgeglichen und vollwertig, wird es Dir an nichts mangeln.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 Jan 2007 08:21:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helpme007 schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 08:41wer hatte damit schon mal WIRKLICHEN erfolg? nachweisbar bitte. also ich meine so dass du es gesehen hast.

...ich nehme auch einiges an NEM's und kann mich eigentlich nicht beklagen...

Nur was mir auffällt, ich habe seit Ewigkeiten keinen festen Stuhlgang mehr... mmh ob es mit den NEM's zusammenhängt oder mit meinen SD Hormonen? Kennst sich da jemand aus...vielleicht ähnliches und hat Abhilfe schaffen können?

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 04 Jan 2007 13:46:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MarcWen schrieb am Don, 04 Januar 2007 09:21helpme007 schrieb am Fre, 22 Dezember 2006 08:41wer hatte damit schon mal WIRKLICHEN erfolg? nachweisbar bitte. also ich meine so dass du es gesehen hast.

...ich nehme auch einiges an NEM's und kann mich eigentlich nicht beklagen...

Nur was mir auffällt, ich habe seit Ewigkeiten keinen festen Stuhlgang mehr... mmh ob es mit den NEM's zusammenhängt oder mit meinen SD Hormonen? Kennst sich da jemand aus...vielleicht ähnliches und hat Abhilfe schaffen können?
Hi Marc!

Bei mir ist eher umgekehrt und hatte immer Probleme damit und jetzt ist alles bestens. Bemerke also höchstens eine positive Auswirkung in der Hinsicht.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 Jan 2007 13:55:05 GMT

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

Wohl alles etwas komplizierter... na habe auch wenig Lust da zum Arzt zu gehen...

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 04 Jan 2007 14:16:22 GMT

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

Hat bei mir eh nix gebracht, der Arzt konnte mir da auch nicht helfen.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 Jan 2007 14:21:02 GMT

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

Unkreativer schrieb am Don, 04 Januar 2007 15:16Hat bei mir eh nix gebracht, der Arzt konnte mir da auch nicht helfen.

Das wäre auch meine Befürchtung... wenn ich die Liste der ganzen NEMS vorlege, dann bekomm ich von jedem Arzt ne andere Aussage

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [Padme](#) on Thu, 04 Jan 2007 17:53:22 GMT

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

Könnte Magnesium sein, davon haben das schon sehr viele beobachten können.

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [zagq](#) on Thu, 04 Jan 2007 18:01:46 GMT

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

kannst du beispiele geben wie du das umsetzt ?

Meine Schlußfolgerung, da ich es schon seit längerem praktiziere, ist, dass eine ausgewogene, vollwertige und mineralstoffreiche Ernährung das beste ist was man machen kann. Ich habe keine Allergien mehr, bin sehr selten Krank und habe eine unglaubliche Kondition bekommen, ohne das ich wirklich mehr Sport treibe

Ein Punkt noch: Auch die Betrachtung von Studien sollte sehr kritisch sein, denn diese konzentrieren sich immer nur auf einen Aspekt. Der Mensch ist aber ein sehr komplexes Wesen,

und somit wird man mit Studien, die immer nur einen Teil untersuchen nie an die Wirklichkeit rankommen. Daher sollte jeder selbst testen, was das beste für ihn ist. Es wird z.B. immer gesagt, dass Studien gezeigt hätten, dass Grüner Tee vorteilhaft bei Haarausfall ist. Bei mir z.B., hatte er das Gegenteil bewirkt. [/quote]

Subject: Re: sagt mal, bringen NEM's wirklich was?
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 05 Jan 2007 07:49:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Padme schrieb am Don, 04 Januar 2007 18:53 Könnte Magnesium sein, davon haben das schon sehr viele beobachten können.

mmh könnte gut sein... nehme da ja jeden Tag von... 1 Brausetablette, eine normale Tablette und im Multivitamin ist glaub auch was drinnen... in Summer sicher 700 - 800 mg.

Werde da mal was reduzieren...DANKE
