

---

Subject: Artikel über Haarausfall!

Posted by [Tommi](#) on Sun, 01 Jan 2006 12:16:44 GMT

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

---

Hallo!

Ich habe hier <http://www.medizin.de/gesundheit/deutsch/485.htm> einen Artikel über Haarausfall gefunden. Hört sich sehr interessant an. Vor allem würde mich interessieren, wie ihr über die "empfohlene tägliche Nährstoffzufuhr bei Haarausfall" denkt. Sind die angegebenen Dosierungen OK?

Gruß  
Tommi

---

---

Subject: Re: Artikel über Haarausfall!

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 01 Jan 2006 12:30:08 GMT

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

---

alles schon 100mal durchgekaut, darüber wird hier diskutiert wie über nichts anderes..

manche hier gehen volles programm mit den antioxidanten, also weit weit mehr als in diesem artikel dargestellt, manche supplementieren in niedriger form, und manche gar nicht, sondern setzen ganz auf die bewährten mitteln, die direkt am dht ansetzen...

es ist und bleibt wohl jedem selbst überlassen, die suchfunktion wird dir hunderte postings darüber ausspucken

---

---

Subject: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?

Posted by [humboldt](#) on Mon, 02 Jan 2006 13:41:31 GMT

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

---

Gibt es eigentlich eine NEM-Tablette, die günstig ist und alle dem HA entgegensteuernden Sachen, die zB in dem Artikel angesprochen werden, in vernünftiger Dosis (nicht zuviel, nicht zuwenig) enthält?

Gruß, humboldt

---

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jan 2006 16:20:24 GMT

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

---

Gibt es

<http://www.vanverde.de/532008961e0884e16/53200896230a2090a/53200896240ecea73.html>

---

[http://www.greenvitamins.com/index.php?task=products&cat\\_id=41&pro\\_id=88&root=36&PHPSESSID=a653606874851448fdeb8b13b79546f2](http://www.greenvitamins.com/index.php?task=products&cat_id=41&pro_id=88&root=36&PHPSESSID=a653606874851448fdeb8b13b79546f2)

Du musst aber beide nehmen. Nicht nur eines von denen! Das ist die beste Qualität die es gibt.  
Kein 0815 Aldi-Chemiecocktail!

---

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?  
Posted by [asdfasdf](#) on Mon, 02 Jan 2006 16:34:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab angst dass sich durch vit-b12 meine akne verstärkt  
ansonsten wär das vanverde gut

---

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?  
Posted by [fiebius](#) on Mon, 02 Jan 2006 18:00:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was hier empfohlen wird ist teuer,  
gesundheitsschädlicher Dreck!

100% Natürlich??? Streng mal dein Hirn an, 100MG B-Vitamine  
kriegst du auf natürliche Weise nichtmal ansatzweise zusammen.  
Dann hätte die Kapsel die Grösse von einem einem Kühlschrank.  
Alleine von 100MG VitaminB6 bekommst du ggf. leichte  
Akne oder Nervenschäden, die 7500 I.U. VitaminA Konzentration reicht aus um die  
Knochendichte um mindestens 10Prozent zu verringern, dazu noch das Multimineralpräparat,  
mal eben 300mcg Chrom, naja, Krebstod programmiert.

Aldi ist nichts besser schlechter von den Inhaltsstoffen,  
nur eben sinnvoll dosiert und preiswerter, damit kann man dann  
eben auch weniger "falsch" machen.

---

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jan 2006 20:55:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Mon, 02 Januar 2006 19:00Was hier empfohlen wird ist teuer,  
gesundheitsschädlicher Dreck!

---

100% Natürlich??? Streng mal dein Hirn an, 100MG B-Vitamine kriegst du auf natürliche Weise nichtmal ansatzweise zusammen. Dann hätte die Kapsel die Grösse von einem einem Kühlschrank. Alleine von 100MG VitaminB6 bekommst du ggf. leichte Akne oder Nervenschäden, die 7500 I.U. VitaminA Konzentration reicht aus um die Knochendichte um mindestens 10Prozent zu verringern, dazu noch das Multimineralpräparat, mal eben 300mcg Chrom, naja, Krebstod programmiert.

Aldi ist nichts besser schlechter von den Inhaltstoffen, nur eben sinnvoll dosiert und preiswerter, damit kann man dann eben auch weniger "falsch" machen.

Bevor Du hier so ein Schwachsinn postest, solltest Du Dich zum Thema "Nahrungsergänzung" mal besser informieren. Dr. Strunz hat gemessen. Vitamine gering, Eiweiß gering, Mineralien gering,... Der morderne Zivilisationsmensch hat von allen Vitalstoffen zu wenig.

Außerdem sind die Vitamien im Vanverde überhaupt nicht überdosiert. 200 mcg Selen, die B-Vitamine sind auch alle OK. Überdosieren kann man sich nur mit EDEKA, alle anderen werden ausgeschieden falls zu viel vorhanden.

Und Akne wegen B12 ist ein Mythos! Du solltest die Ursache der Akne mal herausfinden, dann kann Dir auch kein B12 schaden.

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?

Posted by [fiebius](#) on Tue, 03 Jan 2006 22:00:35 GMT

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

---

Klar, alles was zuviel ist, wird ausgeschieden!!!  
Sag mal glaubst du noch an den Weihnachtsmann?  
Deine Postings sind dermassen hohl das  
sowas schon als Nachweiss für ein Entmündigungsverfahren  
reichen würde. Nur empfehle Personen, die nicht  
so gestört werden möchten wie du es bist, nicht so ein "Müll"!!!

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?

Posted by [tristan](#) on Tue, 03 Jan 2006 22:59:03 GMT

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

"Bevor Du hier so ein Schwachsinn postest, solltest Du Dich zum Thema "Nahrungsergänzung" mal besser informieren. Dr. Strunz hat gemessen. Vitamine gering, Eiweiß gering, Mineralien gering,... Der moderne Zivilisationsmensch hat von allen Vitalstoffen zu wenig."

Jetzt hör doch endlich auf mit Dr. Strunz, ich habe da schonmal zu geschrieben dass viel Quatsch und Falsches in diesem Buch steht, alleine schon die Erklärungen mancher Hormone, da kannst du auch die Bild lesen. kauf dir ein vernünftiges endokrinologiebuch z.b. von leidenberger oder meinetwegen auch von huber, aber hör auf mit strunz..

"Außerdem sind die Vitamien im Vanverde überhaupt nicht überdosiert. 200 mcg Selen, die B-Vitamine sind auch alle OK. Überdosieren kann man sich nur mit EDEKA, alle anderen werden ausgeschieden falls zu viel vorhanden."

Überdosieren kannst du dich mit jedem Vitamin, das sollte dir klar sein. Es geht jedoch bei den B-Vitaminen weniger um Überdosierung als darum dass viele Faktoren davon beeinflusst werden. Erstmal bin ich gegen "equalized" b-komplexe, weil die hier in einem unnatürlichen Verhältnis stehen. uns selbst wenn sie in einem verhältnis stehen wie sie in der nahrung vorkommen kannst du nicht sicher sein dass es eine gute zusammenstellung für dich selbst ist, wenn du nicht alle Werte vorher checkst. Hohe Dosen sind ok, solange sie verantwortungsvoll durchgeführt sind und auf den Bedarf abgestimmt. Mit einem b-komplex 100 wirst du dein komplettes profil ändern was andere nährstoffe angeht. hast du zuviel eisen brauchst du weniger b1 aber mehr b2, hast du eine schwache nebenniere brauchst du mehr b1 und choline weil sie natrium erhöhen, während b2 und folsäure eher natrium erniedrigen. wenn du hin und wieder an unterzucker leidest solltest du b6 und vit. c vermindern, während niacinamide und biotin da hilfreich wären. das geht so weiter mit jedem anderen "nährstoff" und ich glaube nicht dass du die zusammenhänge alle kennst oder? und jetzt komm nicht mit "ja aber, dr. strunz sagt...", das ist ja nicht zum aushalten. ich würde mal meine quellen überprüfen und an deiner stelle auch hin und wieder auf pubmed.com nachlesen, da wirst du ganz schnell fündig.

"Und Akne wegen B12 ist ein Mythos! Du solltest die Ursache der Akne mal herausfinden, dann kann Dir auch kein B12 schaden."

in den meisten fällen sind die ursachen von akne bekannt bzw. "einsichtig", idiopathische fälle sind eher gering. da brauch man nicht mehr viel herausfinden, und das b12 dann trotzdem schaden kann, bzw. nachfolgende faktoren erkläre ich dir jetzt hier nicht.

Ich habe nichts gegen hohe Dosierungen wenn man weiß was man tut und mögliche auswirkungen kennt. und alleine schon dass du sehr verallgemeinernd schreibst man könne da nicht überdosieren zeigt dass du nicht viel verstehst. sorry. und du weißt auch garnicht was wirklich in den tabletten drin ist. das ist immer ein problem. das wird bei den größeren anbietern zwar weniger ein problem, aber bei greenvitamins wäre ich mir nicht so sicher.

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?

Posted by [tino](#) on Tue, 03 Jan 2006 23:21:26 GMT

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

Hallo Tristan

Also das der Zivilisationsmensch generell ein Antioxidantendefizit hat, sehe ich aber so wie Strunz. Über die tgl aufzunehmenden Mengen (abgesehen von dem Mass der klinisch nachweislich wirksamen Dosen) kann man sich streiten, ... ist mehr oder weniger individuell und vorallem Alters und Krankheitsabhängig.

Ansonsten, ... ich kenne das Buch nicht.

Gruss Tino

---

Subject: Re: günstige Antioxidanten-Kombi in vernünftiger Dosis?

Posted by [tristan](#) on Tue, 03 Jan 2006 23:40:57 GMT

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

---

Hallo Tino,

das mit den Antioxidantien sehe ich ja auch so. Nur habe ich Auschnitte gelesen bei denen einem die Haare zu Berge stehen sofern man das noch schafft LOL.

"Über die tgl aufzunehmenden Mengen (abgesehen von dem Mass der klinisch nachweislich wirksamen Dosen) kann man sich streiten, ... ist mehr oder weniger individuell und vorallem Alters und Krankheitsabhängig."

genau! das ist es ja gerade! Nur meinte @volles Haar man könne damit nicht überdosieren. Darum ging es mir hauptsächlich. ich dosiere ja auch höher, aber nur wenn ich mir sicher bin dass es mir was bringt und ich viel über den eigenen Bedarf weiß. und bei dem was er schreibt scheint es so als wüßte er das nicht, sondern meint halt er brauch das so dosiert, weiß aber nicht recht worauf es noch wirkt...

du weißt ja dass ich mich gerade mit den b vitaminen auseinandersetze, und vieles nicht genau vorhersehbar ist etc...

gruß  
tristan

---