
Subject: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [bamako](#) on Mon, 16 Jan 2006 21:12:25 GMT

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

Abend zusammen!

Es gibt da ja einige Vitamine & Mineralstoffe, die einen positiven Effekt auf das Haarwachstum haben sollen (Zink, Folsäure, Biotin etc.). Ist es da nicht sinnvoll Tabs zu nehmen die all diese Stoffe beinhalten anstatt je eine Tablette Biotin/Zink etc. zu nehmen? Beim Penny Markt gibt es z.B. Tabs, die die empfohlene Tagesdosis an folgenden Stoffen enthalten:

Vitamin A,C,D,E,B1,B2,B6,B12

Niacin

Pantothensäure

Folsäure

Biotin

Dazu noch Eisen, Zink, Magnesium...

Was haltet ihr davon?

Grüße

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Mon, 16 Jan 2006 21:17:45 GMT

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

"Beim Penny Markt gibt es z.B. Tabs, die die empfohlene Tagesdosis an folgenden Stoffen enthalten:"

Nein!!

Man muss klinisch wirksame Dosen einsetzen,..und die NEM einzeln substituieren!^

Penny Döslein für Kinderlein sind für Tauben abwerfen,oder für die Einbildung(!) damit abgesichert zu sein!

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [asdfasdf](#) on Mon, 16 Jan 2006 22:42:36 GMT

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

@ tino : in welchem abstand sollte man die NEMs schlucken dass sie aufgenommen werden

können?

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [bamako](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:15:32 GMT

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

Okay, Danke für den Hinweis. Was heißt das konkret, ist die Reihenfolge der Einnahme entscheidend oder der zeitliche Abstand? Oder ist das von Person zu Person verschieden? Was hältst du von "Haarkapseln" wie z.B. Bierhefe mit Zink, Biotin, Folsäure etc.?

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:18:01 GMT

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

Hallo

"Okay, Danke für den Hinweis. Was heißt das konkret, ist die Reihenfolge der Einnahme entscheidend oder der zeitliche Abstand? Oder ist das von Person zu Person verschieden? Was hältst du von "Haarkapseln" wie z.B. Bierhefe mit Zink, Biotin, Folsäure etc.?"

Ich habe schon 2 NEM auf meiner Seite mit Dosisempfehlung dokumentiert. Bis zum WE mache ich das fertig, dann kann man den optimalen Plan dort nachlesen.

Wer in fr+ühen Stadien dann dieses Programm plus 5-a-R Hemmung durchzieht, der wird keine(!) weitere AGA mehr bekommen,..auch keinen Sommer HA mehr.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [sprite](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:26:10 GMT

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

tino schrieb am Die, 17 Januar 2006 16:18

Wer in fr+ühen Stadien dann dieses Programm plus 5-a-R Hemmung durchzieht, der wird keine(!) weitere AGA mehr bekommen,..auch keinen Sommer HA mehr.

Da versprichst du ne ganze menge

Kann man blos hoffen das du da auch recht hast

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:37:42 GMT

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

"Da versprichst du ne ganze menge

Kann man blos hoffen das du da auch recht hast "

Ich bin mir zu 99,9% sicher das ich Recht habe!Wer das so nimmt wie ich es aufschreibe(plus individuell abgestimmter 5-a.-R Hemmung),der wird alle Faktoren intrinsischer wie extrinsischer Natur ausschalten können.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [mare](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:40:38 GMT

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

Zitat:...auch keinen Sommer HA mehr

@tino: wie erklärst du dir dass ich im winter eindeutig mehr HA habe als im Sommer?

Subject: tino lügt!!!

Posted by [Quick](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:44:50 GMT

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

natürlich tud er das nicht!! (musste nur sicher gehen das er wieder mal meinen post anklickt)
hehe

hey tino kannst du nochmal die url deiner seite angeben wär nett...

Quick

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa hilfeeeeeeeeeeeeeeeeeeee:-)

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:55:39 GMT

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

Man verleugnet mich:-)

Hier ist der Link,..NAC und Acetyl-L Carnitine hab ich fertig.

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

gruss Tino

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 15:58:27 GMT

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

"@tino: wie erklärst du dir dass ich im winter eindeutig mehr HA habe als im Sommer? "

Vit D Mangel oder Neigung zur Lichtdepression?Ev Bewegungsmangel(wenig Sport etc?)?.

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa hilfeeeeeeeeeeeeeeeeeeee:-)

Posted by [Quick](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:02:52 GMT

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

tino schrieb am Die, 17 Januar 2006 16:55Man verleugnet mich:-)

Hier ist der Link,..NAC und Acetyl-L Carnitine hab ich fertig.

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

gruss Tino

hehe i love you too! hey jetzt mal ohne sch.....ß! deine page sieht echt nach verdammt viel arbeit und langen schlaflosen nächten aus! respekt!

Quick

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [asdfasdf](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:04:41 GMT

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

warum hat man im sommer eigentlich mehr HA?

ich habs bei mir auch gemerkt

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:06:46 GMT

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

Unter Umständen weil der Melatoninspiegel niedriger ist.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:07:57 GMT

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

Ein weiterer lange verkannter Trigger sämtlicher Alopezien ist die UV Belastung in den Sommermonaten(15).Auch diese Belastung,die ja auch erwiesenermassen die Haut altern lässt,und über prooxidative Faktoren Hautkrebs verursacht,schaltet haarwuchshemmende prooxidative Mechanismen nach(15).Auch hier können Antioxidanten die UV induzierten Zellschäden abfangen.Ein grosser Fehler ist es anzunehmen,das UV bedingter jahreszeitlicher Haarverlust,der ja als potentiell reversibel eingestuft wird,im Rahmen einer laufenden AGA ebenso reversibel ist.Der Haarfollikel,der ja im Rahmen einer AGA schrumpft,also insuffizient wird,bildet als eigenständiges Miniaturorgan,das als Equivalent der HPA-Achse zu bezeichnen ist, diverse Peptide als Schutz gegen Umwelteinflüsse und intrinsische Faktoren(16).Das tut er aber nur dann in einem ausreichenden Umfang wenn er gesund,also nicht insuffizient ist.Ein Insuffizientes Organ wird als Insuffizient bezeichnet,weil es nicht mehr die volle Leistung bringen kann.Daher sollten gerade Menschen mit länger bestehenden Haarerkrankungen,besonders im Sommer,antioxidativen Schutz auf topischer(z.b Melatonin),wie auch oraler Basis einsetzen.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:10:35 GMT

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

Auch,..aber das ist dann primär so beim frühjahrsfellwechsel.UV Strahlen im Hochsommer schädigen nochmal seperat,..u.a weil sie SODase und GPX in der Haut absenken.Kommt noch alles auf meiner Seite,..eine Verlängerung meiner Kurzversion.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [Gast](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:11:15 GMT

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

Also, ich habe ganz zweifellos mehr HA im Winter. Mein ganzer Körper funktioniert besser im Sommer, das hiesige Winterklima hat nur schlechte Auswirkungen auf mich.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:13:22 GMT

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

"Also, ich habe ganz zweifellos mehr HA im Winter. Mein ganzer Körper funktioniert besser im Sommer, das hiesige Winterklima hat nur schlechte Auswirkungen auf mich."

Bei Südländern ist das manchmal anders,..besonders bei solchen die nicht hierr geboren sind.

Bei mir ist trotzdem im Sommer die Ausfallrate höher,..war leider schon immer so,..bzw

zugenommen hat es schon mit zunehmendem Alter.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [pilos](#) on Tue, 17 Jan 2006 16:13:27 GMT

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

sancho pansa schrieb am Die, 17 Januar 2006 17:11Also, ich habe ganz zweifellos mehr HA im Winter. Mein ganzer Körper funktioniert besser im Sommer, das hiesige Winterklima hat nur schlechte Auswirkungen auf mich.

meiner auch.....

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [mare](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:29:56 GMT

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

Zitat:Vit D Mangel oder Neigung zur Lichtdepression?Ev Bewegungsmangel(wenig Sport etc?)?.

lichtdepression könnte sein. vitamin d mangel glaube ich nicht und sport auf keinen fall, hab mich seit ende herbst im fitnessstudio angemeldet und mache mindestens 3-4 mal die woche sport.

Zitat:Bei Südländern ist das manchmal anders,..besonders bei solchen die nicht hierr geboren sind.

bin auch südländer aber hier geboren...

Zitat:Also, ich habe ganz zweifellos mehr HA im Winter. Mein ganzer Körper funktioniert besser im Sommer, das hiesige Winterklima hat nur schlechte Auswirkungen auf mich.

is bei mri defintiv auch so, bin trotz NEMS und antioxidanien ständig erkältet... was mache ich falsch?

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:32:12 GMT

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

"s bei mri defintiv auch so, bin trotz NEMS und antioxidanien ständig erkältet... was mache ich falsch? "

Wenn eine Depression besteht,nutzen auch die NEM nicht viel,denn diese schwächt das Immunsystem massiv.Oder da ist was anderes,..muss mal ein Internist abklren.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [mare](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:39:47 GMT

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

tino schrieb am Die, 17 Januar 2006 18:32"s bei mri defintiv auch so, bin trotz NEMS und antioxidanien ständig erkältet... was mache ich falsch? "

Wenn eine Depression besteht,nutzen auch die NEM nicht viel,denn diese schwächt das Immunsystem massiv.Oder da ist was anderes,..muss mal ein Internist abklren.

naja ich bin jetz nich merklich depressiv, also von wegen "mein leben ist sch+++ße" oder so. bin halt nur schneller müde im winter etc. denke das sind normale "wintersymptome", wegen lichtmangel usw. Also dein tipp wäre zum internisten zu gehen... soll ich da einfach nen ganz körper chekc machen?

danke!

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:43:05 GMT

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

Vit D,Serotonin und wenn möglich L-Trypto.

Wenn du im Sommer fitter bist,hngt es warscheinlich nur von der hormonellen Umstellung zum Winter ab.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [mare](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:44:19 GMT

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

tino schrieb am Die, 17 Januar 2006 18:43Vit D,Serotonin und wenn möglich L-Trypto.

Wenn du im Sommer fitter bist,hngt es warscheinlich nur von der hormonellen Umstellung zum Winter ab.

mit einem bluttest checken?

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:47:19 GMT

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

Ja.Wird alles im Blut gecheckt.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [Gast](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:55:45 GMT

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

Hallo Mare,

ich glaube, dass Ingwer auch ganz gut hilft. Es wärmt, regt die Durchblutung an und anderes. Wenn Du auch leicht frierst ist es Dir auf jeden Fall zu empfehlen.

Gruß: Sancho

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [mare](#) on Tue, 17 Jan 2006 20:30:05 GMT

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

sancho pansa schrieb am Die, 17 Januar 2006 18:55Hallo Mare,

ich glaube, dass Ingwer auch ganz gut hilft. Es wärmt, regt die Durchblutung an und anderes. Wenn Du auch leicht frierst ist es Dir auf jeden Fall zu empfehlen.

Gruß: Sancho

naja das eigenartige ist, dass ich schnell friere aber trotzdem übermäßig schwitze (nein ist keine Fieberkur oder so)...

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [Gast](#) on Tue, 17 Jan 2006 20:31:21 GMT

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

mare schrieb am Die, 17 Januar 2006 21:30sancho pansa schrieb am Die, 17 Januar 2006 18:55Hallo Mare,

ich glaube, dass Ingwer auch ganz gut hilft. Es wärmt, regt die Durchblutung an und anderes. Wenn Du auch leicht frierst ist es Dir auf jeden Fall zu empfehlen.

Gruß: Sancho

naja das eigenartige ist, dass ich schnell friere aber trotzdem übermäßig schwitze (nein ist keine Fieberkur oder so)...

Das ist in meinen Augen so eigenartig nicht, ich schwitze im Winter immer mehr als im Sommer! (wenn auch niemals übermässig)

Subject: @ Mare
Posted by [strike](#) on Wed, 18 Jan 2006 08:51:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Mare

Bei dieser *Schwitzerei* kann ich Dir nur empfehlen, die SD gründlich untersuchen zu lassen.

strike

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa hilfeeeeeeeeeeeeeeeeeeee:-)
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 18 Jan 2006 09:37:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 17 Januar 2006 16:55Man verleugnet mich:-)

Hier ist der Link,..NAC und Acetyl-L Carnitine hab ich fertig.

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

gruss Tino

ich habe eine frage: auf deiner seite empfiehlst du die 3-fache menge an vit-c bei NAC einnahme, das wären dann 6g vitamin c, hier empfiehlst du aber nur 1g täglich...oder hab ich etwas übersehen irgendwo?

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa hilfeeeeeeeeeeeeeeeeeeee:-)
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 18 Jan 2006 09:42:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohne die Neuerungen schon gelesen zu haben... 150mg an Vitamin C wäre die einfache Dosis; 1g wäre etwa das 6-fache des Tagesbedarfs.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa hilfeeeeeeeeeeeeeeeeeeee:-)
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 18 Jan 2006 09:44:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Mit, 18 Januar 2006 10:42 Ohne die Neuerungen schon gelesen zu haben... 150mg an Vitamin C wäre die einfache Dosis; 1g wäre etwa das 6-fache des Tagesbedarfs.

Grüße vom
FrankfurtER

hi frank, die 3-fache menge vom NAC...

Subject: Re: @ Mare
Posted by [mare](#) on Wed, 18 Jan 2006 15:49:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 18 Januar 2006 09:51 @ Mare

Bei dieser *Schwitzerei* kann ich Dir nur empfehlen, die SD gründlich untersuchen zu lassen.

strike

die SD unteruschen zu lassen geht nich über nen bluttest oder? weil ich glaube hier gelesen zu haben dass das sauteur sein soll. und als schüler kann ich mir das leider nich leisten...

Subject: Re: @ Mare
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 18 Jan 2006 15:53:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ähhh... das ist so oder so eine Kassenleistung, die wird bezahlt.

Das geht zum einen über diverse Blutwerte, zum anderen über Ultraschall.

Mehr kannst du in den Postings von Strike im Frauenforum lesen.

Grüße vom

FrankfurtER

Subject: @ Mare

Posted by [strike](#) on Wed, 18 Jan 2006 16:22:18 GMT

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

Subject: Re: @ Mare

Posted by [asdfasdf](#) on Wed, 18 Jan 2006 21:14:10 GMT

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

ja... aber is es nich eigentlich so, dass wenn man typische GHE hat, dass es zu über 90% AGA ist?

Also SD-bedingter HA is doch über den ganzen Kopf verteilt oder?

Meine ganze Familie hat probleme mit der SD...deshalb war ich mal bei Hautarzt und hab Blut testen lassen... anscheinend alles in ordnung

leider is in der liste kein spezial-arzt aus meiner gegend

glaubt ihr wirklich es lohnt sich nochmal dem thema nachzugehen? ich mein ich bin 16 und hab HA, AGA wär in dem alter seltsam, SD wohl schon eher??

Subject: Re: @ asdfasdf

Posted by [strike](#) on Thu, 19 Jan 2006 11:48:11 GMT

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

Setz doch Deinen Befund mal hier rein, aber bitte mit Normwerten.

Wie bereits erwähnt, Sonoergebnis und Ergebnis der Blutuntersuchung.

strike

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [mare](#) on Thu, 19 Jan 2006 12:56:16 GMT

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

also wenn man aber di typischen GHE bildung hat und es nach AGA aussieht kann es auch die SD sein? also kann die SD ein AGA typisches verlaufsmuster verursachen?

danke

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 19 Jan 2006 13:46:01 GMT

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

mare schrieb am Don, 19 Januar 2006 13:56 also wenn man aber di typischen GHE bildung hat und es nach AGA aussieht kann es auch die SD sein? also kann die SD ein AGA typisches verlaufsmuster verursachen?

danke

nee, SD-probleme führen eher zu diffusem HA.

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [strike](#) on Thu, 19 Jan 2006 14:27:53 GMT

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

Zitat:nee, SD-probleme führen eher zu diffusem HA.

Dann warst Du aber noch nicht in einem SD-Forum!

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 19 Jan 2006 14:34:36 GMT

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

strike schrieb am Don, 19 Januar 2006 15:27

Zitat:nee, SD-probleme führen eher zu diffusem HA.

Dann warst Du aber noch nicht in einem SD-Forum!

zugegeben. das mit dem diffusen HA liest man immer wieder mal. belehr mich doch detaillierter, strike!

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 19 Jan 2006 22:54:19 GMT

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

hab mir nur von dem arzt sagen lassen dass die werte okay sind, hab die werte nicht bekommen? glaubt ihr es gibt eine chance dass der die noch hat? oder muss ich nochmal blut zapfen lassen (ich hasse das)

Subject: Re: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 19 Jan 2006 22:55:59 GMT

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

Der muss die 10 Jahre aufheben. Ruf an und frage die Sprechstundenhilfe nach einer Kopie der Werte. Leg dir damit einen Ordner an. Das betrifft dich, also solltest du das auch haben und ordnen.

Grüße vom
FrankfurtER
