Subject: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by helpme007 on Wed, 15 Aug 2007 18:12:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

wieviel sollte man davon nehmen jeweils pro tag?

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by chrisan on Wed, 15 Aug 2007 18:28:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

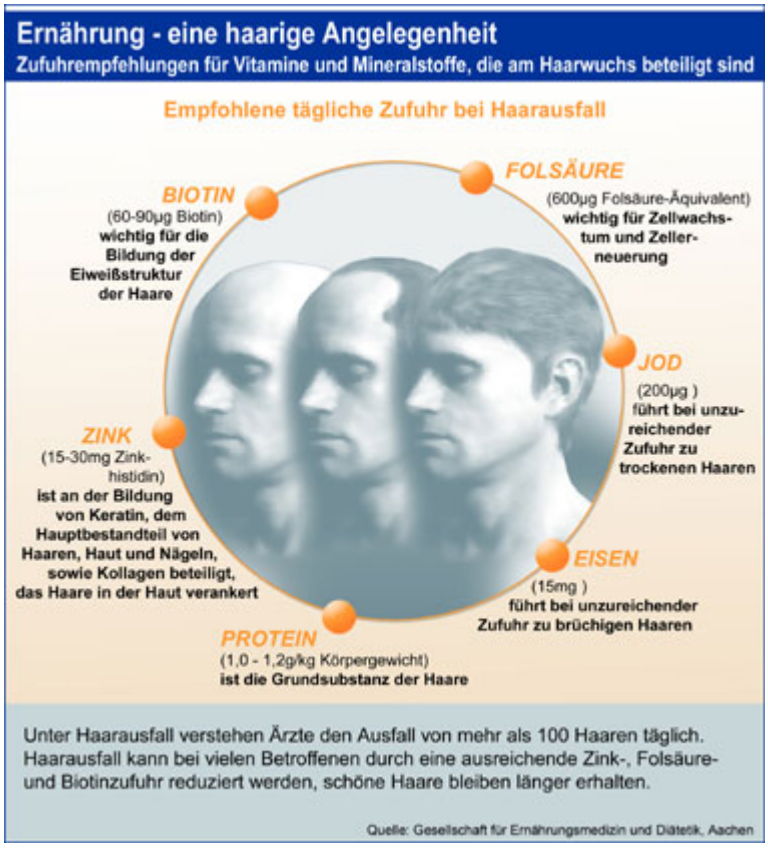
helpme007 schrieb am Mit, 15 August 2007 20:12wieviel sollte man davon nehmen jeweils pro tag?

im Anhang heisst es zwar 60-90 ug Biotin , doch die meisten nehmen hier 5-10 mg (am besten gleich morgens). Zink: 15-30 mg (abends - am besten kurz vorm schlafen) - wobei bei HA, eher zu 30 mg geraten wird. Wichtig bei Zink-Einnahme ist ab und zu eine Überprüfung von Eisen- und Kupfer-Status.

Gruß

File Attachments

1) haare.jpg, downloaded 4985 times



Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by helpme007 on Thu, 16 Aug 2007 14:41:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

danke! habs schon in mein regimen aufgenommen, wie du sehen kannst.

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by chrisan on Thu, 16 Aug 2007 15:41:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

helpme007 schrieb am Don, 16 August 2007 16:41danke! habs schon in mein regimen aufgenommen, wie du sehen kannst.

bitte, gerne

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by diggix on Sun, 19 Aug 2007 08:55:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Protein ist die Grundsubstanz der haare...1-1,2g pro kg körpergewicht? ka ob ich soviel am tag zu mir nehme...in eiern sind viele proteine oder? ich ernähre mich bestimmt ziemlich scheiße...womit krieg ich die 70g proteine zusammen?
un folsäure???

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by chrisan on Sun, 19 Aug 2007 09:08:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

diggix schrieb am Son, 19 August 2007 10:55Protein ist die Grundsubstanz der haare...1-1,2g pro kg körpergewicht? ka ob ich soviel am tag zu mir nehme...in eiern sind viele proteine oder? ich ernähre mich bestimmt ziemlich scheiße...womit krieg ich die 70g proteine zusammen?
un folsäure???
Folsäure ist oft Bestandteil der B-Komplex-Präparate, bei meinem sind es zwar nur 400 ug:
Man nimmt aber auch über die Nahrung auf. Zu den Proteinen:
http://www.novafeel.de/ernaehrung/eiweiss/eiweiss.htm
http://www.ernaehrung.de/tipps/sport/sport11.php

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by diggix on Sun, 19 Aug 2007 15:39:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hilft mir nid weiter xD was muss ichn nu essen um genug eiweiß drin zu haben....2 eier? rührei? oder muss ich eigelb vom eiweiß trennen und schlagen undn shake machen? wie mach ich das? eiweiß schlagen? zucker rein? ^^ milch dazu? ka ...wie mach ich nen guten eiweißshake? ... B-Komplex-Präparat...woher? produktname?
zinktabletten werd ich nu noch hinzunehmen...was geht noch?

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by chrisan on Sun, 19 Aug 2007 18:05:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

diggix schrieb am Son, 19 August 2007 17:39hilft mir nid weiter xD was muss ichn nu essen um genug eiweiß drin zu haben....2 eier? rührei? oder muss ich eigelb vom eiweiß trennen und schlagen undn shake machen? wie mach ich das? eiweiß schlagen? zucker rein? ^^ milch dazu? ka ...wie mach ich nen guten eiweißshake? ... B-Komplex-Präparat...woher? produktname?
zinktabletten werd ich nu noch hinzunehmen...was geht noch?

... nein ganz normal Fisch/Käse/Eier/Fleisch (und das möglichst mager) - außer du machst

Krafttraining und möchtest den einen oder anderen Eiweissshake herstellen, um Muskeln zu definieren:
Da kenne ich mich aber leider nicht mit aus ...
Meine B-Vitamine bestelle ich hier:
http://www.podomedi.com/NOW_VITAMIN_B_50_COMPLEX_Tabletten/5 5_8_8_13025.html
Nehme die Tabletten und teile sie durch zwei. Ist aber hochdosiert das Präparat und muss unter Umständen nicht sein: Das von Abtei z.B. soll auch gut sein ...

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by Django on Wed, 22 Aug 2007 13:29:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Muss man wirklich so viel Eisen, Zink und Biotin zu sich nehmen wenn man Haarausfall hat? Die Mengen, die ihr da angebt sind doch weit über den empfohlenen Tagesdosen. Kann das nicht auch wieder schädlich sein?

Bringt mehr auch wirklich mehr, selbst wenn mein Körper eigentlich genug von dem Zeugs hat? Und wie wirksam sind eigentlich solche NEMs bzw. ist es nicht besser sich allgemein gesünder zu ernähren anstatt Tabletten zu schlucken?

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by kkoo on Wed, 22 Aug 2007 14:10:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Django schrieb am Mit, 22 August 2007 15:29
Muss man wirklich so viel Eisen, Zink und Biotin zu sich nehmen wenn man Haarausfall hat? Die Mengen, die ihr da angebt sind doch weit über den empfohlenen Tagesdosen. Kann das nicht auch wieder schädlich sein?

Bringt mehr auch wirklich mehr, selbst wenn mein Körper eigentlich genug von dem Zeugs hat? Und wie wirksam sind eigentlich solche NEMs bzw. ist es nicht besser sich allgemein gesünder zu ernähren anstatt Tabletten zu schlucken?

man kann das alles mal probieren, für ein paar wochen, aber bei den allermeisten wird sich absolut nichts spürbares ändern...

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by Unkreativer on Fri, 07 Sep 2007 13:00:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Django schrieb am Mit, 22 August 2007 15:29
Bringt mehr auch wirklich mehr, selbst wenn mein Körper eigentlich genug von dem Zeugs hat? Und wie wirksam sind eigentlich solche NEMs bzw. ist es nicht besser sich allgemein gesünder zu ernähren anstatt Tabletten zu schlucken?

Das eine hat ja mit dem anderen nicht viel zu tun (einen Mangel wird man bei normaler Nahrung ja nicht oft haben). Die Frage ist immer, was man erreichen will bzw. was das Problem ist und dann kann untersucht werden, was man mit NEMs dagegen unternehmen kann. (Haarausfall, Cholesterinwerte, Muskelaufbau, Arterienschutz, antioxidative Wirkung, Immunsystem, Osteoporose, Athritis, Vordauung, Konzentrationsfähigkeit, u.v.m.)

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by Django on Fri, 07 Sep 2007 17:35:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Unkreativer:

Das bedeutet also, dass jemand, der seinen Haarzustand verbessern möchte, mehr Zink, Biotin, Antioxidantien usw. nehmen sollte als der Körper braucht. Wie zum Beispiel ein Bodybuilder auch mehr Proteine zu sich nimmt um mehr Muskeln aufzubauen.

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by Unkreativer on Fri, 07 Sep 2007 17:59:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Django schrieb am Fre, 07 September 2007 19:35
@Unkreativer:

Das bedeutet also, dass jemand, der seinen Haarzustand verbessern möchte, mehr Zink, Biotin, Antioxidantien usw. nehmen sollte als der Körper braucht. Wie zum Beispiel ein Bodybuilder auch mehr Proteine zu sich nimmt um mehr Muskeln aufzubauen.
Nein, (fast) alles was ich nehme zu NEMs bezieht sich nicht auf HA. Ich nehme die NEMs fast ausschließlich wegen anderer Dinge als den HA! Das einzige wo man m.E. vielleicht noch was bei den Haaren merkt ist Biotin und Kieselerde, aber das wird auch niemals Neuwuchs bringen, sondern höchsten die Fingernägel/Haare schneller wachsen lassen oder das Haar etwas dicker machen können. Zumindestens gab es von Leuten subjektive Berichte darüber. Nach Studien zu Kieselerde habe ich aber noch nicht geschaut.

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by Unkreativer on Fri, 07 Sep 2007 18:08:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bei Zink denke ich nicht, dass es einen Einfluss hat. Hier im Forum sind ja auch welche der

Meinung, dass es negativ gewirkt hätte, das kann ich mir aber allerdings nur schwer vorstellen. Zink immer nur kurweise einnehmen (das hat mir selbst der Hautarzt gesagt (!)), weil der Kupferspiegel drunter leiden könnte.

Ich nehm Zink + Vitamin C immer dann, wenn ich merke, dass ich eine Erkältung bekomme. Dann gibts 3-5g VitC + ca. 60mg Zink am Tag für ein paar Tage. Das hat in Studien die Erkältungszeiten im Schnitt um mind. 1,5 Tage verkürzt. Und nein ich habe die leider jetzt nicht griffparat

---

Subject: Re: biotin und zink - wieviel davon?
Posted by jenssen on Sun, 09 Sep 2007 14:47:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehme 5mg Biotin am Tag ein und seit ein paar Wochen auch Zink (30mg Kapseln). Seitdem ich Zink nehme, war ich nicht mehr erkältet aber mein HA hat sich bisher nicht verändert. Aber ich bleibe dran.