
Subject: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Sep 2007 11:31:07 GMT

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

Hallo zusammen,

wer hat alles positive Erfahrungen mit Omega3-Fettsäuren (z.B. Fisch- bzw. Lachsöl-Kapseln) und daraus resultierender Linderung bei Fin-Augenproblemen (hauptsächlich trockene Augen) gemacht?! Dass ich die sunken eyes damit nicht wegbekomme, ist mir schon klar!
Aber ich hab´ keinen Bock mehr, weiterhin tgl. einige Male Augentropfen nehmen zu müssen!
Ging vor Fin ja auch komplett ohne!

Wie könnte hierbei ein möglicher Wirkungsmechanismus sein?

Oder meint ihr, es ist eher Einbildung, dass user meinen, mit Fischöl-Kapseln seien die Augenprobleme deutlich besser geworden?

Gruß, humboldt

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Homers](#) on Wed, 19 Sep 2007 12:07:01 GMT

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

humboldt schrieb am Mit, 19 September 2007 13:31Hallo zusammen,

wer hat alles positive Erfahrungen mit Omega3-Fettsäuren (z.B. Fisch- bzw. Lachsöl-Kapseln) und daraus resultierender Linderung bei Fin-Augenproblemen (hauptsächlich trockene Augen) gemacht?! Dass ich die sunken eyes damit nicht wegbekomme, ist mir schon klar!
Aber ich hab´ keinen Bock mehr, weiterhin tgl. einige Male Augentropfen nehmen zu müssen!
Ging vor Fin ja auch komplett ohne!

Wie könnte hierbei ein möglicher Wirkungsmechanismus sein?

Oder meint ihr, es ist eher Einbildung, dass user meinen, mit Fischöl-Kapseln seien die Augenprobleme deutlich besser geworden?

Gruß, humboldt

nein das ist keine einbildung. erhöhte omega 3 fettsäureaufnahme senkt die wahrscheinlichkeit von augentrockenheit. empfehlenswert sind fischsorten wie thunfisch, lachs oder hering.

<http://www.eyeworld.org/article.php?sid=4000>

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Sep 2007 15:18:25 GMT

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

Hey super,
danke für den Link! Dann werde ich das mal umgehend testen...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Sep 2007 17:35:20 GMT

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

So, hab´ heute mit den Lachsöl-Kapseln angefangen! Hab´ erstmal die von tetesept gekauft, 1000mg-Kapseln mit mind. 35% Omega3-Fettsäuren.
Die Empfehlung ist eine tgl.!
Ist das ausreichend oder doch lieber zwei nehmen?

Auf der Packung steht: Die empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden! Auch nicht als Kur? Sagen wir mal...für ein paar Wochen!? Was könnte das denn für Auswirkungen haben?

Gruß, humboldt

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 19 Sep 2007 17:45:06 GMT

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

humboldt schrieb am Mit, 19 September 2007 19:35So, hab´ heute mit den Lachsöl-Kapseln angefangen! Hab´ erstmal die von tetesept gekauft, 1000mg-Kapseln mit mind. 35% Omega3-Fettsäuren.
Die Empfehlung ist eine tgl.!
Ist das ausreichend oder doch lieber zwei nehmen?

Auf der Packung steht: Die empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden! Auch

nicht als Kur? Sagen wir mal...für ein paar Wochen!?! Was könnte das denn für Auswirkungen haben?

Gruß, humboldt

ich würde sagen dünnpfiß und der körper kann soviel gar nicht gebrauchen täglich! Eine täglich ist wirklich maximum.. bei mir steht 3-4 mal die Woche!

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Amarok](#) on Wed, 19 Sep 2007 17:57:13 GMT

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

Mkay.. bei mir steht max 3000mg täglich. Liegt denk ich auch weniger an den Fettsäuren, als an dem Vitamin E das da mit drin ist.

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 19 Sep 2007 17:57:19 GMT

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

Unfug, Omega3 kannst Du nicht überdosieren zumindest nicht mit den Aldikapseln. Im Gegenteil, eine wird Dir nichts bringen. Es sollten mindestens zwischen 1,5g bis 3g Omega3 sein. Das wären dann 5 bis zehn Kapseln.

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 19 Sep 2007 18:06:00 GMT

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

Amarok schrieb am Mit, 19 September 2007 19:57Mkay.. bei mir steht max 3000mg täglich. Liegt denk ich auch weniger an den Fettsäuren, als an dem Vitamin E das da mit drin ist.

Selbst das Vitamin E ist dann noch voll i.o., so viel kann es dann auch nicht sein, 400 IE werden sogar empfohlen...20 mg sind ja in einer kapsel drinnen ca...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Sep 2007 18:23:43 GMT

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

Hab´ gerade nochmal nachgesehen, 15 mg Vitamin E in einer Kapsel und halt mind. 350 mg

Omega3-Fettsäuren.

Ein anderen user hier aus dem board hat mit Fin auch sehr starke Augenprobleme gehabt! Er hat das mit zwei 1000mg-Lachsöl-Kapseln bzw. in seinem Fall je Kapsel 300 mg O3-Fettsäuren (also 600mg tgl.) super in Griff bekommen. Schon nach 2-3 Wochen regelmäßiger Anwendung!

Ich werd´s dann auch mit 2 Kapseln probieren und 30 mg zusätzliches Vitamin E sind ja noch völlig ok!

Mich wunder immer nur, warum solche Angaben überhaupt auf den Verpackungen gemacht werden!?

Ich meine, die Formulierung "...DARF nicht überschritten werden" verunsichert schon etwas!

Meint ihr, man muss die Kapseln auch kontinuierlich weiternehmen oder kann auch eine "Kur" ein paarmal im Jahr von z.B. je 3-4 Wochen den gewünschten Erfolg bringen?

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Homers](#) on Wed, 19 Sep 2007 18:45:28 GMT

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

nur eine erhöhte omega 3 fettsäureaufnahme lindert anscheinend augenprobleme. ob normaler tagesbedarf dafür ausreicht...?

http://www.omega-3.ch/DACH-Werte_Tabelle.htm

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Sep 2007 19:26:13 GMT

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

Wenn ich nach dieser Tabelle gehe, müsste ich allein 4-5 Kapseln tgl. nehmen, nur um den Tagesbedarf zu decken!?! Kann das wirklich sein?

Dann müsste ich, um eine Wirksamkeit bzgl. Augenproblemen zu erzielen, noch mehr als 5 Kapseln tgl. nehmen???

Wie gesagt, bei einem user hier aus dem board, der seinen Angaben nach wirklich sehr starke Probleme mit trockenen, glasigen Augen aufgrund seiner Fin-Einnahme hatte, haben zwei (!) Kapseln tgl. super geholfen!

Seine Probleme sind durch diese zwei Kapseln wohl komplett verschwunden.

Das Problem ist, dass man leider bei keiner Studie über eine Linderung von trockenen Augen durch O3-Fettsäuren nachlesen kann, wie hoch die verabreichten Dosen waren, die zum Erfolg

geführt haben!

Was meint ihr?

EDIT:

Hab´ den Link gefunden, er hat echt "nur" 600mg Omega3-Fettsäuren tgl. zu sich genommen:
http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/8637/#msg_88912

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Homers](#) on Wed, 19 Sep 2007 21:24:08 GMT

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

humboldt schrieb am Mit, 19 September 2007 21:26 Wenn ich nach dieser Tabelle gehe, müsste ich allein 4-5 Kapseln tgl. nehmen, nur um den Tagesbedarf zu decken!?! Kann das wirklich sein? Dann müsste ich, um eine Wirksamkeit bzgl. Augenproblemen zu erzielen, noch mehr als 5 Kapseln tgl. nehmen???

Wie gesagt, bei einem user hier aus dem board, der seinen Angaben nach wirklich sehr starke Probleme mit trockenen, glasigen Augen aufgrund seiner Fin-Einnahme hatte, haben zwei (!) Kapseln tgl. super geholfen!
Seine Probleme sind durch diese zwei Kapseln wohl komplett verschwunden.

Das Problem ist, dass man leider bei keiner Studie über eine Linderung von trockenen Augen durch O3-Fettsäuren nachlesen kann, wie hoch die verabreichten Dosen waren, die zum Erfolg geführt haben!

Was meint ihr?

EDIT:

Hab´ den Link gefunden, er hat echt "nur" 600mg Omega3-Fettsäuren tgl. zu sich genommen:
http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/8637/#msg_88912

am besten selber probieren... bei jedem ist es anders. das müsstest du doch als ha-geplagter wissen. bei einem hilft 1mg fin, beim anderen nur 0,5mg und beim anderen nur 2,5mg. versuch es erst mit 2 kapseln täglich. werden deine augenprobleme nicht besser, steigere die dosis usw...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Gast](#) on Wed, 19 Sep 2007 22:40:45 GMT

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

Einer erhöhte Zufuhr verursacht eine Zunahme von freien Radikalen im Körper.

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Homers](#) on Wed, 19 Sep 2007 23:12:04 GMT

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

humboldt schrieb am Mit, 19 September 2007 21:26 Wenn ich nach dieser Tabelle gehe, müsste ich allein 4-5 Kapseln tgl. nehmen, nur um den Tagesbedarf zu decken!? Kann das wirklich sein? Dann müsste ich, um eine Wirksamkeit bzgl. Augenproblemen zu erzielen, noch mehr als 5 Kapseln tgl. nehmen???

du nimmst langkettige fettsäuren auch über die nahrung auf wie zb joghurt, eier, brot, margarine, öle, fisch. daher brauchst du dich nicht unbedingt mit den kapseln bis zum o.g. tagesbedarf vollpumpen.

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 20 Sep 2007 08:14:07 GMT

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

Ka\$h schrieb am Mit, 19 September 2007 19:45 humboldt schrieb am Mit, 19 September 2007 19:35 So, hab´ heute mit den Lachsöl-Kapseln angefangen! Hab´ erstmal die von tetesept gekauft, 1000mg-Kapseln mit mind. 35% Omega3-Fettsäuren.

Die Empfehlung ist eine tgl.!

Ist das ausreichend oder doch lieber zwei nehmen?

Auf der Packung steht: Die empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden! Auch nicht als Kur? Sagen wir mal...für ein paar Wochen!? Was könnte das denn für Auswirkungen haben?

Gruß, humboldt

ich würde sagen dünnpiff und der körper kann soviel gar nicht gebrauchen täglich! Eine täglich ist wirklich maximum.. bei mir steht 3-4 mal die Woche!
350mg O3FS sind zwar schon gut, aber effektiver wirts mit mehr! In Studien werden Dosen von 650mg bis 3g angewandt. Ich nehm täglich ca. 2g O3FS. in 100g Rapsöl sind z.B. 8g O3FS...

Und klar kann der Körper mehr als 350mg O3FS gebrauchen. Es muss auf jedem NEM-Produkt stehen, dass man nur so oder soviel nehmen muss. Und je weniger man angibt, desto eher vermeidet man Probleme mit den deutschen Gesetzen. Daher wirts so angegeben...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 20 Sep 2007 15:48:33 GMT

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

xstring schrieb am Don, 20 September 2007 00:40Einer erhöhte Zufuhr verursacht eine Zunahme von freien Radikalen im Körper.

Steht wo?

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 20 Sep 2007 16:57:15 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 20 September 2007 17:48xstring schrieb am Don, 20 September 2007 00:40Einer erhöhte Zufuhr verursacht eine Zunahme von freien Radikalen im Körper.

Steht wo?

Würd mich auch interessieren. Und auch wie das ist, wenn man täglich entsprechenden Fisch zu sich nimmt (wo man teilweise noch mehr als 2g täglich bekommt).

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [lala](#) on Thu, 20 Sep 2007 17:58:45 GMT

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

hi humboldt!

noch eine andere sache: welche augentropfen nimmst du? das problem mit den trockenen augen hatte / habe ich nämlich auch und eine ganze zeit habe ich die tropfen von berberil/visine yxin genommen. wenn man die allerdings zu lange anwendet, wird das immer schlimmer mit den augen, man wird fast abhängig davon! ich bin umgestiegen auf visine "trockene augen", seitdem ists besser. nehme allerdings auch omega3 (1000mg/tag)

Ig!

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Thu, 20 Sep 2007 18:23:18 GMT

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

Hi,

wie gesagt: Diese Formulierung hat mich etwas irritiert...es steht wortwörtlich, dass die empfohlene Verzehrmenge von 1000 mg (also einer Lachsöl-Kapsel, wovon wiederum mind. 350 mg Omega3 ist) nicht überschritten werden DARF! Nicht "sollte", "braucht" oder sonstwas, sondern "darf".

Hängt das echt nur mit der Kennzeichnungspflicht bei NEM's zusammen? Ich meine,

irgendwoher müssen ja entsprechende Vorgaben kommen, oder nicht!? Und diese Vorgaben haben doch sicher auch einen bestimmten Sinn, oder!? Woher nimmt der Gesetzgeber die "Referenz"-Werte?

Sonst könnte man doch gleich drauf pappen, dass man mindestens 5 oder 10 Kapseln tgl. nehmen aollte oder so...würde ich als Hersteller doch sofort machen, um meinen Absatz zu erhöhen! Waruf steht dann also drauf, dass man nicht mehr als 1 Kapsel tgl. nehmen darf? Hängt das evtl. mit den freien Radikalen zusammen?

Mal was anderes: wenn ich 2 Kapseln tgl. nehmen würde, hätte ich zusammen mit meiner anderen NEM-Kapsel (Vitamine A-Z oder so ähnlich) jeden Tag 50 mg VitaminE zusätzlich zur normalen Ernährung.

Ich ernähre mich weder besonders gesund noch besonders ausgewogen...aber sind 50 mg nicht auch zu viel? Das sind ja 500% der empfohlenen Tagesdosis...ohne die normale Ernährung!? Oder ist das trotzdem noch im grünen Bereich?

@lala: Ich hab´ schon viele verschiedene Produkte verwendet! Als letztes hatte ich Artelac-Augentropfen...scheinbar ist dann eine Kapsel mit 1000 mg doch zu wenig, oder? Wenn du das als NEM schon länger nimmst und es bei dir nicht gegen trockene Augen geholfen hat!? Wieviel Omega3 ist bei dir denn in der 1000mg-Kapsel drin?

@all: Auf meinem Finpecia-Blister steht EXP. 09.2007 Meint ihr, die kann man auch noch im Oktober nehmen? Da ich die ja nur achtel bzw. viertel, hab´ ich die nämlich schon etwas länger!

Gruß, humboldt

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 20 Sep 2007 18:25:59 GMT

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

humboldt schrieb am Don, 20 September 2007 20:23Hi,

wie gesagt: Diese Formulierung hat mich etwas irritiert...es steht wortwörtlich, dass die empfohlene Verzehrmenge von 1000 mg (also einer Lachsöl-Kapsel, wovon wiederum mind. 350 mg Omega3 ist) nicht überschritten werden DARF! Nicht "sollte", "braucht" oder sonstwas, sondern "darf".

Hängt das echt nur mit der Kennzeichnungspflicht bei NEM´s zusammen? Ich meine, irgendwoher müssen ja entsprechende Vorgaben kommen, oder nicht!? Und diese Vorgaben haben doch sicher auch einen bestimmten Sinn, oder!? Woher nimmt der Gesetzgeber die "Referenz"-Werte?

Sonst könnte man doch gleich drauf pappen, dass man mindestens 5 oder 10 Kapseln tgl. nehmen aollte oder so...würde ich als Hersteller doch sofort machen, um meinen Absatz zu erhöhen! Waruf steht dann also drauf, dass man nicht mehr als 1 Kapsel tgl. nehmen darf? Hängt das evtl. mit den freien Radikalen zusammen?

Mal was anderes: wenn ich 2 Kapseln tgl. nehmen würde, hätte ich zusammen mit meiner anderen NEM-Kapsel (Vitamine A-Z oder so ähnlich) jeden Tag 50 mg VitaminE zusätzlich zur normalen Ernährung.

Ich ernähre mich weder besonders gesund noch besonders ausgewogen...aber sind 50 mg nicht auch zu viel? Das sind ja 500% der empfohlenen Tagesdosis...ohne die normale Ernährung!? Oder ist das trotzdem noch im grünen Bereich?

Das hängt NICHT mit den Radikalen zusammen. Das Vitamin E ist NICHT zu viel...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 20 Sep 2007 18:28:38 GMT

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

Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und verhindert u.a. die Oxidation (Ranzigwerden) körpereigener Fette.

Personen mit Übergewicht (viel Fett), Rauchern usw. ist eine verstärkte Zufuhr zu empfehlen. Vitamin E wirkt gegen Zellalterung und verhilft zu jüngerem Aussehen, es versorgt den Organismus mit Sauerstoff, schützt die Lungen, beugt Thrombosen vor und beschleunigt Heilungsprozesse (z.B. bei Verletzungen). Es schützt das Nervensystem und die Retina, senkt das Herz-Kreislauf-Risiko, reduziert etliche Krebsrisiken und das Alzheimer-Risiko.

Sogar das renommierte Berkeley Institut hat sich schon vor Jahren für eine höhere Dosierung ausgesprochen (400 bis 800 IE). Auch deutsche Pharmazeuten (Apothekerrundschau) empfehlen höhere Dosierungen: z.B. zur Schmerzbekämpfung bei Arthritis 3 x 400 IE Vitamin E pro Tag.

Zum Vergleich: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 12 mg, wobei sie die leicht missverständliche und überholte Angabe in Milligramm verwendet, obwohl international "IE" bzw. "IU" verwendet werden.

Bei der Dosisempfehlung in Milligramm bezieht sich die DGE auf eine ganz bestimmte Vitamin-E-Qualität, nämlich das RRR-alpha-Tokopherol. Hierbei ist 1 mg = 1,49 IE. Die von der DGE empfohlenen 12 mg entsprechen demnach etwa 18 IE.

<http://www.vitamine-und-mehr.org/Vitamine/vitamin-e.html>

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Fri, 21 Sep 2007 09:25:39 GMT

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

Danke für die Infos!

Dann werde ich es erstmal mit den 2 Kapseln tgl. testen...

Eine Sache noch:

Kann es sein, dass Omega3-Fettsäuren die Finasterid-Dosis verstärken?

So wie z.B. Grapefruit etc.

Hab´ gestern ganz normal 1/8 Finpecia genommen, also nur 0,125 mg (!), allerdings mittlerweile den dritten Tag je 2 von den Lachsölkapseln!

Ich bin heute morgen überhaupt nicht aus dem Bett gekommen, müde wie sau, etwas "verstrahlt"...genau wie bei den hohen Fin-Dosen! Es ist echt exakt das gleiche Empfinden!

Triggern Fettsäuren also die Fin-Wirkung?

Gruß, humboldt

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 21 Sep 2007 10:02:09 GMT

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

also Pilos hatte mir mal geschrieben das Grapefruitsaft die Wirkung von Medis verstärken kann..

wenn du Probleme mit aus dem Bett kommen hast nimm Fin nicht abends.. das Problem hatte ich auch bei Fin abends!

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [roadbiker](#) on Fri, 21 Sep 2007 10:06:59 GMT

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

hey humboldt!

genau ich hab 600mg täglich genommen, aber momentan bin ich mit einer kapsel täglich auch beschwerdefrei! ich könnt mir auch vorstellen, dass ein paar kuren jährlich auch genügen könnten, aber ich werd meine packung mal ausnehmen und dann schau wie lang es dauert bis die augen wieder zu trocken werden.

achja übrigens: ich hab meine augentropfen nirgends mehr mit die stehn irgendwo daheim herum. da merkt man erst richtig, wie das den alltag bestimmt hat.

IG

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [lala](#) on Fri, 21 Sep 2007 12:24:59 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 20 September 2007 20:28 Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und verhindert u.a. die Oxidation (Ranzigwerden) körpereigener Fette.

Personen mit Übergewicht (viel Fett), Rauchern usw. ist eine verstärkte Zufuhr zu empfehlen. Vitamin E wirkt gegen Zellerterung und verhilft zu jüngerem Aussehen, es versorgt den Organismus mit Sauerstoff, schützt die Lungen, beugt Thrombosen vor und beschleunigt Heilungsprozesse (z.B. bei Verletzungen). Es schützt das Nervensystem und die Retina, senkt das Herz-Kreislauf-Risiko, reduziert etliche Krebsrisiken und das Alzheimer-Risiko.

Sogar das renommierte Berkeley Institut hat sich schon vor Jahren für eine höhere Dosierung ausgesprochen (400 bis 800 IE). Auch deutsche Pharmazeuten (Apothekerrundschau) empfehlen höhere Dosierungen: z.B. zur Schmerzbekämpfung bei Arthritis 3 x 400 IE Vitamin E pro Tag.

Zum Vergleich: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 12 mg, wobei sie die leicht missverständliche und überholte Angabe in Milligramm verwendet, obwohl international "IE" bzw. "IU" verwendet werden.

Bei der Dosisempfehlung in Milligramm bezieht sich die DGE auf eine ganz bestimmte Vitamin-E-Qualität, nämlich das RRR-alpha-Tokopherol. Hierbei ist 1 mg = 1,49 IE.

Die von der DGE empfohlenen 12 mg entsprechen demnach etwa 18 IE.

<http://www.vitamine-und-mehr.org/Vitamine/vitamin-e.html>

das ist doch wahnsinn.. die DGE empfiehlt 18 IE und bis zu 800 IE sollten laut Berkeley Institut eingenommen werden!? wem soll man glauben? das ist ja eine riesen diskrepanz wenn man nun tatsächlich sagen wir 400 IE/tag einnimmt, zieht man dann nicht wieder einen rattenschwanz an anderen dingen nach sich, die dann steigen oder sinken und wiederum substituiert werden müssen?

und.. Vit E ist doch nicht wasserlöslich..

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Fri, 21 Sep 2007 14:49:37 GMT

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

Also, ich mache das jetzt wie roadbiker: erstmal ein paar Wochen 2 Tabs und dann wieder auf eine -gemäß der Empfehlung- reduzieren!

In dieser Dosis hat es ihm ja augenscheinlich schon top geholfen! Dann bin ich auf jeden Fall auf der "sicheren" Seite.

Gruß, humboldt

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 21 Sep 2007 15:06:03 GMT

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

humboldt schrieb am Fre, 21 September 2007 16:49Also, ich mache das jetzt wie roadbiker: erstmal ein paar Wochen 2 Tabs und dann wieder auf eine -gemäß der Empfehlung- reduzieren!

In dieser Dosis hat es ihm ja augenscheinlich schon top geholfen! Dann bin ich auf jeden Fall auf der "sicheren" Seite.

Gruß, humboldt

Stimmt, aber mit so wenig O3FS wirst du nicht viel reissen.

Solange du nicht hunderte IE Vitamin E zu dir nimmst, hast du ja keine Sorgen.

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Fri, 21 Sep 2007 15:26:59 GMT

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

glockenspiel schrieb am Fre, 21 September 2007 17:06

Stimmt, aber mit so wenig O3FS wirst du nicht viel reissen.

Ich hoffe doch! Bei roadbiker hat´s doch auch in dieser "geringen" Dosis geholfen...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 21 Sep 2007 15:36:43 GMT

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

Ich habe noch von keinen NW bei Omega-3-Fettsäuren gehört! Und das auch bei über 3 Gramm am Tag und das sind ja über 20 Kapseln...

Mach Dir da keine Sorgen! Oder bekommt man Nebenwirkungen, wenn man zuviel Fisch ist?

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 21 Sep 2007 15:40:59 GMT

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

Unkreativer schrieb am Fre, 21 September 2007 17:36Ich habe noch von keinen NW bei Omega-3-Fettsäuren gehört! Und das auch bei über 3 Gramm am Tag und das sind ja

über 20 Kapseln...

Mach Dir da keine Sorgen! Oder bekommt man Nebenwirkungen, wenn man zuviel Fisch ist?

Dann wären wohl alle Eskimos am Ende...

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Fri, 21 Sep 2007 16:20:21 GMT

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

Ja, da habt ihr wohl recht!

Meine andere Frage ist oben etwas untergegangen: Ich muss mir neues Finpecia bestellen, aber ich hab´ noch nen Blister übrig. Allerdings steht da EXP. SEPT.07 drauf! Meint ihr, man kann die auch im Oktober noch nehmen? Was könnte im worst case passieren? Unverträglichkeit?

Danke für die Info!

Gruß, humboldt

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Sat, 22 Sep 2007 10:12:13 GMT

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

Keiner hier, der das beantworten kann?

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [lala](#) on Sat, 22 Sep 2007 10:23:56 GMT

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

humboldt schrieb am Fre, 21 September 2007 18:20Ja, da habt ihr wohl recht!

Meine andere Frage ist oben etwas untergegangen: Ich muss mir neues Finpecia bestellen, aber ich hab´ noch nen Blister übrig. Allerdings steht da EXP. SEPT.07 drauf! Meint ihr, man kann die auch im Oktober noch nehmen? Was könnte im worst case passieren? Unverträglichkeit?

Danke für die Info!

Gruß, humboldt

da passiert mit ziemlicher sicherheit gar nix. ist ja ein MINDESThaltbarkeitsdatum

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [humboldt](#) on Sat, 22 Sep 2007 10:26:33 GMT

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

Alles klar!

Subject: Re: Können trockene Augen (Fin) durch O3-Fettsäuren gelindert werden?

Posted by [pilos](#) on Sun, 23 Sep 2007 11:33:07 GMT

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

humboldt schrieb am Fre, 21 September 2007 18:20Ja, da habt ihr wohl recht!

Meine andere Frage ist oben etwas untergegangen: Ich muss mir neues Finpecia bestellen, aber ich hab´ noch nen Blister übrig. Allerdings steht da EXP. SEPT.07 drauf! Meint ihr, man kann die auch im Oktober noch nehmen? Was könnte im worst case passieren? Unverträglichkeit?

du kannst es noch bis 2 jahre ohne probleme einnehmen....
