

---

Subject: Ab heute Regimen-Change!!!

Posted by [humboldt](#) on Tue, 24 Jan 2006 12:00:24 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ab heute fange ich oral mit Prostagutt/Azuprost (je 1 Kapsel) als Fin-Alternative (Empfehlung von pilos) an und ergänzend topisch morgens Minox sensitive von Genhair (zieht gut ein und man kann das Haar normal frisieren nach dem Auftragen) und abends Revivogen (werde ich evt. gegen Nano2 ersetzen, sobald es endlich rauskommt!!!)...

Dazu täglich -wie bisher- 1 EL Leinsamen, NEM's und 3x wöchentlich KET-Shampoo bzw. das lila Stieproxal (mit Wirkstoff Ciclopirox 1,5% , Salicylsäure 3% und Panthenol) . Als Ergänzung dazu Dermo-Sensitiv-Shampoo von Vichy (super Shampoo meiner Meinung nach, auch wenn es ein paar Euro mehr kostet!).

Ich habe unter Fin meinen HA komplett stoppen können und die Haare wurden sogar etwas dichter, selbst vorne!!!

Zum Schluss habe ich nur noch jeden zweiten Tag 0,25mg Finpecia genommen und konnte meinen Status nahezu halten!

Dennoch möchte ich jetzt einen Versuch wagen, von der Chemie-Keule Fin runterzukommen...

Ich bin ein sehr guter Fin-Responder, eine Wirkung stellte sich bei mir immer (auch nach mehrmaligem längerem Aussetzen) schon nach kurzer Zeit ein, obwohl ich eigentlich eher feine Haare habe.

Leider habe ich aber -wie schon oft erwähnt- auch das komplette Spektrum an Nebenwirkungen (selbst bei den Mikro-Dosen) abbekommen...Darauf hab´ ich ehrlich gesagt keinen Bock mehr! Zum Schluss war ich nur noch müde und schlapp, hatte sogar Konzentrationsschwierigkeiten in Vorlesungen!

Sollte ich aber merken, dass ich mit dem Betasis (z.B. hat fifi seinen HA ausschliesslich mit Betasis stoppen können) und dem Sägepalmenextrakt die gleichen Nw's bekomme, werde ich wahrscheinlich wieder auf Fin umsteigen...Ich kann nicht lange zusehen, wie die Haare bröseln!

Wünscht mir Glück bzw. Erfolg!

Gruß, humboldt

P.S: Ich werde -wie versprochen- in 3-Monats-Intervallen ausführlich berichten!

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!

Posted by [kkoo](#) on Tue, 24 Jan 2006 12:51:40 GMT

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

---

humboldt schrieb am Die, 24 Januar 2006 13:00Hallo zusammen,

ab heute fange ich oral mit Prostagutt/Azuprost (je 1 Kapsel) als Fin-Alternative (Empfehlung von pilos) an und ergänzend topisch morgens Minox sensitive von Genhair (zieht gut ein und man kann das Haar normal frisieren nach dem Auftragen) und abends Revivogen (werde ich evt. gegen Nano2 ersetzen, sobald es endlich rauskommt!!!)...

Dazu täglich -wie bisher- 1 EL Leinsamen, NEM's und 3x wöchentlich KET-Shampoo bzw. das lila Stieproxal (mit Wirkstoff Ciclopirox 1,5% , Salicylsäure 3% und Panthenol) . Als Ergänzung dazu Dermo-Sensitiv-Shampoo von Vichy (super Shampoo meiner Meinung nach, auch wenn es ein paar Euro mehr kostet!).

Ich habe unter Fin meinen HA komplett stoppen können und die Haare wurden sogar etwas dichter, selbst vorne!!!

Zum Schluss habe ich nur noch jeden zweiten Tag 0,25mg Finpecia genommen und konnte meinen Status nahezu halten!

Dennoch möchte ich jetzt einen Versuch wagen, von der Chemie-Keule Fin runterzukommen...

Ich bin ein sehr guter Fin-Responder, eine Wirkung stellte sich bei mir immer (auch nach mehrmaligem längerem Aussetzen) schon nach kurzer Zeit ein, obwohl ich eigentlich eher feine Haare habe.

Leider habe ich aber -wie schon oft erwähnt- auch das komplette Spektrum an Nebenwirkungen (selbst bei den Mikro-Dosen) abbekommen...Darauf hab' ich ehrlich gesagt keinen Bock mehr! Zum Schluss war ich nur noch müde und schlapp, hatte sogar Konzentrationsschwierigkeiten in Vorlesungen!

Sollte ich aber merken, dass ich mit dem Betasis (z.B. hat fifi seinen HA ausschliesslich mit Betasis stoppen können) und dem Sägepalmenextrakt die gleichen Nw's bekomme, werde ich wahrscheinlich wieder auf Fin umsteigen...Ich kann nicht lange zusehen, wie die Haare bröseln!

Wünscht mir Glück bzw. Erfolg!

Gruß, humboldt

P.S: Ich werde -wie versprochen- in 3-Monats-Intervallen ausführlich berichten!

na dann mal los. wieviel mg betasit. willst du nehmen pro tag?

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!

Posted by [fiebius](#) on Tue, 24 Jan 2006 12:54:21 GMT

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

---

Ich kann mir nicht vorstellen das Beta-Sis eine grosse Wirkung haben wird, aber vielleicht macht es bei "fifi" ja die Kombi mit Leinsamen.Bei Saw-Palmetto tuts eher die Verbindung mit "standarized Pygeum", Brennesselwurzelextrakt!

Problem bei Saw-Palmetto: Ich habe in meinem Leben noch nichts

ekligeres gerochen bzw. geschmeckt wie Saw-Palmetto.  
Mach mal so eine Kapsel auf, da kann ein Magen schonmal streiken,  
bei 2xTäglich ein Leben lang, keine schöne Vorstellung.

Pygeum und Brennesselwurzel schmecken dagegen richtig lecker.  
Habe mir jetzt von Aldi noch Kürbiskerne gekauft, Leinsamen  
nehme ich auch, lebe wirklich sehr gesund momentan.

Viel Erfolg!!!

---

Subject: @fiebius  
Posted by [humboldt](#) on Tue, 24 Jan 2006 14:40:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

schreib´ mal bitte ein paar Sätze über deinen HA und deine Behandlung! Wie stark war er vor der Behandlung und konntest du ihn mit "natürlichen" Sachen (also ohne Fin, Avo, Spiro, etc) stoppen? Hast du es schonmal chemisch probiert? Wenn ja, warum hast du aufgehört? Wegen der Nebenwirkungen?

Brennesselwurzel-Extrakt ist ja in den Prostagutt-Forte-Kapseln enthalten! Aber wie sieht es mit diesem "standardized Pygeum" aus? Woher beziehst du das in welcher Dosierung? Wie gut schätzt du die Wirkung ein?

1 Kpsel enthält unter anderem 320mg Saw-Palmetto. Wenn ich das magentechnisch nicht vertrage (obwohl diese Kapseln in Verbindung mit dem Brennesselwurzelextrakt wohl gut verträglich sind), muss ich mir halt was überlegen! Möchte Fin aber wirklich gern vermeiden!

Gruß, humboldt

---

Subject: @kkoo  
Posted by [humboldt](#) on Tue, 24 Jan 2006 14:46:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich fange mit 1 Kapsel tgl. an, später max. 2! 1 Kapsel enthält: 65 mg Phytosterol, davon sind mind. 70% Betasis. Also sollte man bei einer empfohlenen Maximaldosierung von 120mg höchstens 2 Kapseln am Tag nehmen.

Wie machst du das? Wie kommst du auf die 80mg Betasis? Wie schätzt du die Wirkung diesbzgl. ein?

Wahrscheinlich kannst du das nicht konkret sagen angesichts der Vielfältigkeit deines Regimens, oder!?

Wie bekommst du das eigentlich mit dem Achteln der Proscar-Tabs hin???

Hast du unter Fin keine Nebenwirkungen?

Gruß, humboldt

---

Subject: Re: @kkoo  
Posted by [Foxy](#) on Tue, 24 Jan 2006 15:16:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ob Fin wirklich dran Schuld ist Müdigkeit usw..... hmm

Mir geht es genau so! bin nur noch Down bin schon nahe dran das ich an Depressionen glaube wegen dem ständigen kaputt sein!

Ich arbeite zwar Schicht (16Jahre) aber ich war vor Fin auch nicht so dramatisch kaputt wie jetzt also ca.10Jahre Schicht ohne Fin! Diese seltsame Müdigkeit und abgeschlagenheit begann ja schon nach 2-3Jahre Fin Ich wurde immer Leistungsärmer-Müder usw.....

Mich hat ja mal eine Frau aus dem Hause Pfizer angerufen weil ich mich per Mail über Regaine befragen wollte und sind über Fin in's Gespräch gekommen und die sagte klar und deutlich das Müdigkeit-Leistungsabfall-Verschwappelung-Muskelrückgang ganz klar NW's von Fin sind!

Was mir bei Fin immer merkwürdig vorkommt : warum haben sich die Haare an den Seiten und Hinten an der Struktur verschlechtert? als ob es nur noch Flaumhaare wären außerdem so merkwürdig dünn!

Gibt es nicht doch Leute wo Fin nicht eher schadet?? und ich meine schadet und nicht das es blos nicht wirkt!

Foxy

Subject: Re: @kkoo

Posted by [kkoo](#) on Tue, 24 Jan 2006 16:09:16 GMT

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

---

humboldt schrieb am Die, 24 Januar 2006 15:46Hi,

ich fange mit 1 Kapsel tgl. an, später max. 2! 1 Kapsel enthält: 65 mg Phytosterol, davon sind mind. 70% Betasis. Also sollte man bei einer empfohlenen Maximaldosierung von 120mg höchstens 2 Kapseln am Tag nehmen.

Wie machst du das? Wie kommst du auf die 80mg Betasis? Wie schätzt du die Wirkung diesbzgl. ein?

Wahrscheinlich kannst du das nicht konkret sagen angesichts der Vielfältigkeit deines Regimens, oder!?

Wie bekommst du das eigentlich mit dem Achteln der Proscar-Tabs hin???

Hast du unter Fin keine Nebenwirkungen?

Gruß, humboldt

betasit. ist zur allgemeinen unterstützung gedacht, und schwer zu bewerten. ich sehe gerade, dass ich nicht 80 mg pro tag nehme, sondern 130 mg! hab mich verlesen. nehme jeden 2. tag eine cholestatintablette (260mg Betasit., 130mg campesterol, 75mg Stigmasterol). ich habe hier im forum gelesen, maximal 150mg sind sinnvoll wg. der ab dann zu starken senkung des guten cholesterins.

proscar: jeden 2. tag 1/4 (wegen erektiler dysfunktion probiere ich gerade diese dosis)

---

Subject: Re: @foxi

Posted by [kkoo](#) on Tue, 24 Jan 2006 16:11:58 GMT

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

---

foxi, naja, schwören kann wohl keiner, dass fin. nicht in einzelfällen o. wg. irgendeiner unverträglichkeit eher schadet. hast du denn mal fin. abgesetzt für ein paar wochen, um zu sehen, ob es dir dann besser geht? es soll ja ohnehin gut sein, mal so pausen einzulegen wg. der upregulation...

---

Subject: Re: @kkoo

Posted by [fiebius](#) on Tue, 24 Jan 2006 16:46:40 GMT

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

---

Also ich habe Fin (Propezia) das erste mal im Jahr 2000 getestet! Genau zweimal und genau immer so ca. 3-5 Tage!

Mein Gefühlszustand in diesen Tagen ist schwer zu beschreiben, nach meiner ersten Tablette hatte ich in der Nacht leichtes Ohrensausen (diese Piepgeräusche) und irgendwie leichten Schwindel, leichten Druck, leichtes Unwohlsein, leichte Übelkeit. Ein Kumpel meinte was denn los wäre mit mir, ich sagte

nicht ist los, habe "nur" Propecia eingenommen.  
Jedenfalls undenkbar es über Jahre zu nehmen, vielleicht hätte ich mich auch daran gewöhnen müssen, aber selbst in 0,2MG Dosierung war es nicht viel besser. Und ich dachte damals wirklich ich bin der einzige auf der Welt der dieses Zeug nicht verträgt. Dabei verlange ich garkeine DHT Absenkung um 70% oder mehr, ich meine eine leichte Absenkung würde es doch auch tun, zumindest besser als garnichts.

Habe schon überlegt nur 1x die Woche eine Kapsel 0,5 Avo zu nehmen (da dies ja länger speichert), obs dann noch was bringt bzw. ob ich es vertrage, keine Ahnung, also wer noch ein paar Avos rumliegen hat die er nicht braucht bitte melden, würde das Zeug gern mal Testweise schlucken.

Beta-Sis hatte ich mal über 3 Monate genommen, jedoch mit 375MG hochdosiert und nicht wegen AGA sondern einer Infektion in der Harnröhre. Die Dosis ist klar zu hoch wegen zu starker Cholesterinabsenkung. Mehr als 150MG würde ich nicht nehmen. Hatte in der Zeit immer das Gefühl nen guten Muskelaufbau zu haben, obs Testo erhöht? Einen positiven Einfluss auf HA konnte ich alleine damit nicht feststellen, aber 3 Monate sind auch nicht lange, ggf. wirkt es ja in Kombi mit anderen natürlichen Mitteln , z.B. Leinsamen. Mein Magen hat es aber besser vertragen als Saw-Palmetto!

Ich nehme ich seit 1-2Monaten

-----  
Leinsamen 1-2 Esslöffel

-----  
Puritans Pygeum (Bark)2x375MG also nicht standardized (hat ca. vielleicht so 3-4% Phytosterols)

besser aber schwerer zu beschaffen sind

Puritans PYGEUM GPH® 100 mg. Softgels  
Standardized to contain 12%-13% Phytosterols

-----  
Brennesselwurzelextrakt 1x500MG  
(Brennesselwurzel-Trockenextrakt, Extractum Urticae e Radice sicc. 7-14:1, 50g €12,95 bei <http://www.drogerie-nierle.de>

-----  
Nachtkerzenölkapseln 2x500MG

Bei Zink oral weiss ich noch nicht ob es hilft oder

schadet, schaden wird aber auf jeden Fall zuviel sexuelle Aktivität, alles über 2xWoche bedeutet DHT Flush, logischerweise nehme ich auch nicht übermässig Potenzanreger wie VitaminE zu mir, welches die Produktion von Sexualhormonen anregt, zumal z.B. Leinsamen oder Kürbiskerne oder Traubenkernöl was Antioxidantien angeht jedes künstliches VitaminE Mittelchen plattmacht!!!

Werde aber demnächst topisch starten mit einem individuellem Zix  
Zinksulfat, B6/P5P, Grünteeextrakt, Biotin, Niacinamid, Azelainsäure ggf. auch Kupfer  
ggf. in Kombi mit Minox 2%, RetinA falls ich es vertrage von [www.vitaminox.com](http://www.vitaminox.com)  
ggf. mache ich mir selbst nen Rotklee-Extrakt und nen Brennesselwurzelextrakt in Alkohol, das kommt dann da testweise auch noch rein.

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!  
Posted by [fifi](#) on Tue, 24 Jan 2006 19:05:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Die, 24 Januar 2006 13:54Ich kann mir nicht vorstellen das Beta-Sis eine grosse Wirkung haben wird, aber vielleicht macht es bei "fifi" ja die Kombi mit Leinsamen.Bei Saw-Palmetto tuts eher die Verbindung mit "standarized Pygeum", Brennesselwurzelextrakt!

Problem bei Saw-Palmetto: Ich habe in meinem Leben noch nichts ekligeres gerochen bzw. geschmeckt wie Saw-Palmetto.  
Mach mal so eine Kapsel auf, da kann ein Magen schonmal streiken, bei 2xTäglich ein Leben lang, keine schöne Vorstellung.

Pygeum und Brennesselwurzel schmecken dagegen richtig lecker.  
Habe mir jetzt von Aldi noch Kürbiskerne gekauft, Leinsamen nehme ich auch, lebe wirklich sehr gesund momentan.

Viel Erfolg!!!

Also saw-palmetto hab ich auch mal benutzt, aber davon hab ich nur bauchschmerzen bekommen. Zur Zeit nehme ich daher nur noch Beta-sis und das schon seit mehr als 6 Monaten. Ausserdem ernähre ich mich sehr gesund, treibe viel Sport, hab noch nie Alk getrunken und noch nie geraucht Ich wasche meine Haare seit einem Jahr nur noch mit Weizenprotein-Shampoo vom Reformhaus. Seit einem Jahr hab ich kein Kopfhautjucken mehr. Alles weg! Und meine Kopfhaut juckten manchmal sehr stark. Leinsamen nehme ich nicht mehr, davon krieg ich übelst DURchfall Aber Selen 200mcg nehme ich jetzt schon seit 1 1/2 Jahre (täglich) und viel Jod, ... esse wenig carbs, viel Gemüse, trinke seit einem Jahr jeden Morgen 5 Tassen Grünen Tee. UNd schmiere mir seit einigen Wochen DocSalbe auf den GHE Da ist auch Zinkoxid drin und es scheint gut zu sein, hab schon viel flaum ... Ich mach auf jeden Fall weiter!

---

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!  
Posted by [kboo](#) on Tue, 24 Jan 2006 19:31:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fifi schrieb am Die, 24 Januar 2006 20:05fiebuis schrieb am Die, 24 Januar 2006 13:54Ich kann mir nicht vorstellen das Beta-Sis eine grosse Wirkung haben wird, aber vielleicht macht es bei "fifi" ja die Kombi mit Leinsamen.Bei Saw-Palmetto tuts eher die Verbindung mit "standarized Pygeum", Brennesselwurzelextrakt!

Problem bei Saw-Palmetto: Ich habe in meinem Leben noch nichts ekligeres gerochen bzw. geschmeckt wie Saw-Palmetto. Mach mal so eine Kapsel auf, da kann ein Magen schonmal streiken, bei 2xTäglich ein Leben lang, keine schöne Vorstellung.

Pygeum und Brennesselwurzel schmecken dagegen richtig lecker. Habe mir jetzt von Aldi noch Kürbiskerne gekauft, Leinsamen nehme ich auch, lebe wirklich sehr gesund momentan.

Viel Erfolg!!!

Also saw-palmetto hab ich auch mal benutzt, aber davon hab ich nur bauchschmerzen bekommen. Zur Zeit nehme ich daher nur noch Beta-sis und das schon seit mehr als 6 Monaten. Ausserdem ernähre ich mich sehr gesund, treibe viel Sport, hab noch nie Alk getrunken und noch nie geraucht Ich wasche meine Haare seit einem Jahr nur noch mit Weizenprotein-Shampoo vom Reformhaus. Seit einem Jahr hab ich kein Kopfhautjucken mehr. Alles weg! Und meine Kopfhaut juckten manchmal sehr stark. Leinsamen nehme ich nicht mehr, davon krieg ich übelst DURchfall Aber Selen 200mcg nehme ich jetzt schon seit 1 1/2 Jahre (täglich) und viel Jod, ... esse wenig carbs, viel Gemüse, trinke seit einem Jahr jeden Morgen 5 Tassen Grünen Tee. UNd schmiere mir seit einigen Wochen DocSalbe auf den GHE Da ist auch Zinkoxid drin und es scheint gut zu sein, hab schon viel flaum ... Ich mach auf jeden Fall weiter!



eine rheumasalbe aufm kopp??? wie biste darauf gekommen?

---

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!  
Posted by [fifi](#) on Tue, 24 Jan 2006 19:35:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kkoo schrieb am Die, 24 Januar 2006 20:31fifi schrieb am Die, 24 Januar 2006 20:05fiebius schrieb am Die, 24 Januar 2006 13:54Ich kann mir nicht vorstellen das Beta-Sis eine grosse Wirkung haben wird, aber vielleicht macht es bei "fifi" ja die Kombi mit Leinsamen.Bei Saw-Palmetto tuts eher die Verbindung mit "standarized Pygeum", Brennesselwurzelextrakt!

Problem bei Saw-Palmetto: Ich habe in meinem Leben noch nichts ekligeres gerochen bzw. geschmeckt wie Saw-Palmetto. Mach mal so eine Kapsel auf, da kann ein Magen schonmal streiken, bei 2xTäglich ein Leben lang, keine schöne Vorstellung.

Pygeum und Brennesselwurzel schmecken dagegen richtig lecker. Habe mir jetzt von Aldi noch Kürbiskerne gekauft, Leinsamen nehme ich auch, lebe wirklich sehr gesund momentan.

Viel Erfolg!!!

Also saw-palmetto hab ich auch mal benutzt, aber davon hab ich nur bauchschmerzen bekommen. Zur Zeit nehme ich daher nur noch Beta-sis und das schon seit mehr als 6 Monaten. Ausserdem ernähre ich mich sehr gesund, treibe viel Sport, hab noch nie Alk getrunken und noch nie geraucht Ich wasche meine Haare seit einem Jahr nur noch mit Weizenprotein-Shampoo vom Reformhaus. Seit einem Jahr hab ich kein Kopfhautjucken mehr. Alles weg! Und meine Kopfhaut juckten manchmal sehr stark. Leinsamen nehme ich nicht mehr, davon krieg ich übelst DURchfall Aber Selen 200mcg nehme ich jetzt schon seit 1 1/2 Jahre (täglich) und viel Jod, ... esse wenig carbs, viel Gemüse, trinke seit einem Jahr jeden Morgen 5 Tassen Grünen Tee. UNd schmiere mir seit einigen Wochen DocSalbe auf den GHE Da ist auch Zinkoxid drin und es scheint gut zu sein, hab schon viel flaum ... Ich mach auf jeden Fall weiter!

eine rheumasalbe aufm kopp??? wie biste darauf gekommen?

Ja, Zinkoxid soll ja gut sein. AUsserdem fördert Arnika die Durchblutung und entspannt. Von den Wirkstoffen scheint es also "ungefährlich" zu sein, ... es fühlt sich gut an, zieht gut ein und danach kribbelt es. Ein versuch ist es wert Bis jetzt sieht es gut aus.

---

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!  
Posted by [fiebius](#) on Tue, 24 Jan 2006 21:57:15 GMT

---

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

---

Ich würde an Deiner Stelle versuchen  
irgendwie an diese Produkte zu kommen,  
sind Lignans (Leinsamen) Konzentrate,  
da bekommst du dann wahrscheinlich auch  
kein Durchfall von! 40MG SGD sind etwas  
weniger als 1 Esslöffel Leinsamen!

Jarrow Formulas Flax Essence -- 40mg 60 Capsules  
NSI Flax Seed Lignans -- 40 mg - 120 Capsules

Wie lange hast du denn Leinsamen schon abgesetzt  
bzw. wie lange hast du es genommen?  
Ist dein HA davon zurückgegangen, oder eher von Beta-Sitosterol?

---

**Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!**  
Posted by [fifi](#) on Tue, 24 Jan 2006 21:58:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Die, 24 Januar 2006 22:57Ich würde an Deiner Stelle versuchen  
irgendwie an diese Produkte zu kommen,  
sind Lignans (Leinsamen) Konzentrate,  
da bekommst du dann wahrscheinlich auch  
kein Durchfall von! 40MG SGD sind etwas  
weniger als 1 Esslöffel Leinsamen!

Jarrow Formulas Flax Essence -- 40mg 60 Capsules  
NSI Flax Seed Lignans -- 40 mg - 120 Capsules

Wie lange hast du denn Leinsamen schon abgesetzt  
bzw. wie lange hast du es genommen?  
Ist dein HA davon zurückgegangen, oder eher von Beta-Sitosterol?

Würde sagen eher von Beta-sis. Leinsamen hab ich nur zwei Wochen genommen, danach war  
meine Verdauung schon zuuuu gut

---

**Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!**

---

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 24 Jan 2006 22:05:00 GMT

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

---

Welches Selen verwendest du denn?

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!

Posted by [fifi](#) on Tue, 24 Jan 2006 22:08:22 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:05 Welches Selen verwendest du denn?

Taxofit 50mcg. Davon nehme ich zwei und dann nehme ich auch noch von den hier auch nochmal zwei: <http://www.vitaminexpress.net/4DLink1/4DCGI/moreinfo/s=2CCC12D221AA5D2D5F9D6B95187E240F4EEA48F2/l=1/12487/x=0/w=0/c=100/sc=31/p=67114600>

Jede Kapsel enthält:

- 100 mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein)
- 100 mg Vitamin C (als Magnesiumascorbat und Ascorbylpalmitat)
- 100 mg Grüner Tee Extrakt (50% Polyphenole, 25% Catechins, 10% ECGC)
- 50 mg OPC Weintraubenkernextrakt (95% Polyphenole)
- 30 mg Alpha Liponsäure
- 25 mg Heidelbeerextrakt (24% Anthocyane)
- 20 mg Mariendisteleextrakt
- 20 mg Vitamin E
- 18 mg Niacin
- 6 mg Karotinoide (aus Algen, 100% natürliche Mischung aus Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin, hergestellt aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Auch für Raucher geeignet)
- 50 mcg Selen
- 6 mg Pantothensäure
- 5 mg Zink
- 2 mg Vitamin B6
- 1,6 mg Vitamin B2
- 1,4 mg Vitamin B1
- 1 mg Lycopin
- 300 mcg Folsäure
- 150 mcg Biotin
- 3 mcg Vitamin B12

Das ist da auch noch mal drin. Zusätzlich dann noch Omega3 seit 2 Jahren!!!

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 24 Jan 2006 22:13:03 GMT

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

---

Danke.

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!  
Posted by [kkoo](#) on Tue, 24 Jan 2006 22:30:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fifi schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:08frühaufsteher78 schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:05Welches Selen verwendest du denn?

Taxofit 50mcg. Davon nehme ich zwei und dann nehme ich auch noch von den hier auch nochmal zwei: <http://www.vitaminexpress.net/4DLink1/4DCGI/moreinfo/s=2CCC12D221AA5D2D5F9D6B95187E240F4EEA48F2/l=1/12487/x=0/w=0/c=100/sc=31/p=67114600>

Jede Kapsel enthält:

- 100 mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein)
- 100 mg Vitamin C (als Magnesiumascorbat und Ascorbylpalmitat)
- 100 mg Grüner Tee Extrakt (50% Polyphenole, 25% Catechins, 10% ECGC)
- 50 mg OPC Weintraubenkernextrakt (95% Polyphenole)
- 30 mg Alpha Liponsäure
- 25 mg Heidelbeerextrakt (24% Anthocyane)
- 20 mg Mariendisteleextrakt
- 20 mg Vitamin E
- 18 mg Niacin
- 6 mg Karotinoide (aus Algen, 100% natürliche Mischung aus Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin, hergestellt aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Auch für Raucher geeignet)
- 50 mcg Selen
- 6 mg Pantothersäure
- 5 mg Zink
- 2 mg Vitamin B6
- 1,6 mg Vitamin B2
- 1,4 mg Vitamin B1
- 1 mg Lycopin
- 300 mcg Folsäure
- 150 mcg Biotin
- 3 mcg Vitamin B12

Das ist da auch noch mal drin. Zusätzlich dann noch Omega3 seit 2 Jahren!!!

das kombi-nem gibts auch bei ebay anscheinend günstig...

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!  
Posted by [fifi](#) on Tue, 24 Jan 2006 22:34:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kkoo schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:30fifi schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:08frühaufsteher78 schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:05Welches Selen verwendest du denn?

Taxofit 50mcg. Davon nehme ich zwei und dann nehme ich auch noch von den hier auch nochmal zwei: <http://www.vitaminexpress.net/4DLink1/4DCGI/moreinfo/s=2CCC12D221AA5D2D5F9D6B95187E240F4EEA48F2/l=1/12487/x=0/w=0/c=100/sc=31/p=67114600>

Jede Kapsel enthält:

- 100 mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein)
- 100 mg Vitamin C (als Magnesiumascorbat und Ascorbylpalmitat)
- 100 mg Grüner Tee Extrakt (50% Polyphenole, 25% Catechins, 10% ECGC)
- 50 mg OPC Weintraubenkernextrakt (95% Polyphenole)
- 30 mg Alpha Liponsäure
- 25 mg Heidelbeerextrakt (24% Anthocyane)
- 20 mg Mariendisteleextrakt
- 20 mg Vitamin E
- 18 mg Niacin
- 6 mg Karotinoide (aus Algen, 100% natürliche Mischung aus Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin, hergestellt aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Auch für Raucher geeignet)
- 50 mcg Selen
- 6 mg Pantothensäure
- 5 mg Zink
- 2 mg Vitamin B6
- 1,6 mg Vitamin B2
- 1,4 mg Vitamin B1
- 1 mg Lycopin
- 300 mcg Folsäure
- 150 mcg Biotin
- 3 mcg Vitamin B12

Das ist da auch noch mal drin. Zusätzlich dann noch Omega3 seit 2 Jahren!!!

das kombi-nem gibts auch bei ebay anscheinend günstig...

Das kann sein, ich hab noch nicht danach gesucht. Einige mögen nun sagen, dass einige Antiox wahrscheinlich nicht hoch dosiert sind, aber ich denke mir mal, dass die Dosis so ok ist. Es ist nicht übertrieben ... aber keiner weiss ob übertrieben immer gut ist. Selen find ich aber schon wichtig, ich hab mich auch lange mit Selen beschäftigt. 200mcg ist eine gute Dosis. 10mg Zink über Nems sind auch total ok, weil ich ja auch viele Nüsse und Geflügel esse, Haferflocken, usw. da kommt schon viel Zink zusammen ...

---

Subject: Re: Ab heute Regimen-Change!!!

Posted by [kkoo](#) on Tue, 24 Jan 2006 22:39:19 GMT

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

---

fifi schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:34kkoo schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:30fifi schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:08frühaufsteher78 schrieb am Die, 24 Januar 2006 23:05Welches Selen verwendest du denn?

Taxofit 50mcg. Davon nehme ich zwei und dann nehme ich auch noch von den hier auch nochmal zwei: <http://www.vitaminexpress.net/4DLink1/4DCGI/moreinfo/s=2CCC12D221AA5D2D5F9D6B95187E240F4EEA48F2/l=1/12487/x=0/w=0/c=100/sc=31/p=67114600>

Jede Kapsel enthält:

- 100 mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein)
- 100 mg Vitamin C (als Magnesiumascorbat und Ascorbylpalmitat)
- 100 mg Grüner Tee Extrakt (50% Polyphenole, 25% Catechins, 10% ECGC)
- 50 mg OPC Weintraubenkernextrakt (95% Polyphenole)
- 30 mg Alpha Liponsäure
- 25 mg Heidelbeerextrakt (24% Anthocyane)
- 20 mg Mariendisteleextrakt
- 20 mg Vitamin E
- 18 mg Niacin
- 6 mg Karotinoide (aus Algen, 100% natürliche Mischung aus Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin, hergestellt aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Auch für Raucher geeignet)
- 50 mcg Selen
- 6 mg Pantothensäure
- 5 mg Zink
- 2 mg Vitamin B6
- 1,6 mg Vitamin B2
- 1,4 mg Vitamin B1
- 1 mg Lycopin
- 300 mcg Folsäure
- 150 mcg Biotin
- 3 mcg Vitamin B12

Das ist da auch noch mal drin. Zusätzlich dann noch Omega3 seit 2 Jahren!!!

das kombi-nem gibts auch bei ebay anscheinend günstig...

Das kann sein, ich hab noch nicht danach gesucht. Einige mögen nun sagen, dass einige Antiox wahrscheinlich nicht hoch dosiert sind, aber ich denke mir mal, dass die Dosis so ok ist. Es ist nicht übertrieben ... aber keiner weiss ob übertrieben immer gut ist. Selen find ich aber schon wichtig, ich hab mich auch lange mit Selen beschäftigt. 200mcg ist eine gute Dosis. 10mg Zink über Nems sind auch total ok, weil ich ja auch viele Nüsse und Geflügel esse, Haferflocken, usw. da kommt schon viel Zink zusammen ...

na wenn man am tag zwei oder drei pro tag nimmt, wärs schon okay. bei zwei pro tag: wenn man es bei ebay für ca. 12euro kriegen würde inkl. versand, kostet es am tag 40 cent, klingt fast okay. müsste man mal vergleichen mit anderen kombis... unten in rubrik bezugsquellen...