

---

Subject: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [mare](#) on Tue, 16 May 2006 19:26:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Leute,

so mal wieder eine neue Frage und ein neues Hoffen auf gute Antworten.  
Werde jetzt in den Sommerferien nach Griechenland fahren für 10-14 Tage.  
Wollte euch jetzt mal fragen was würdet ihr mir an NEMs empfehlen um:

a) Die Haare bzw. Haarwurzeln zu schützen (UV induzierte Alopezie usw.)

und

b) um eine richtig geile Bräun zu kriegen die schön lange anhält?  
vielleicht Carotin Komplex? Oder was anderes...

So hoffe ihr habt meine Anliegen verstanden und hoffe auf eure Antworten!

ciao mare

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Gast](#) on Tue, 16 May 2006 19:29:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

heisst du eigentlich mare wie "il mare" ?...

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [mare](#) on Tue, 16 May 2006 19:32:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sancho pansa schrieb am Die, 16 Mai 2006 21:29heisst du eigentlich mare wie "il mare" ?...

nein, hat was mit meinem Nachnamen zu tun...

so nun bitte wieder ON-Topic

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [otto\\_m](#) on Tue, 16 May 2006 19:35:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Setzt halt ne Kappe auf, dann musst du keine NEM nehmen....  
Abends in der Stranddisse kannst du sie ja wieder absetzen

---

Gruß  
Otto

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 May 2006 19:42:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

naja gleichzeitig braun werden und nicht in die sonne ist schlecht machbar... außer halt selbstbräuner oder sowas benutzen... du kannst natürlich oral NEMs gegen radikale nehmen und trotzdem in die Sonne gehen, vllt hilfts was gegen die Schaden des UV-Lichts

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [mare](#) on Tue, 16 May 2006 19:44:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

otto\_m schrieb am Die, 16 Mai 2006 21:35Setzt halt ne Kappe auf, dann musst du keine NEM nehmen....  
Abends in der Stranddisse kannst du sie ja wieder absetzen

Gruß  
Otto

gut ok is eine möglichkeit, aber:

a) ständig mit einer Mütze rumzulaufen ist nich so mein Ding. aber ich stimme dir zu. der punkt UV induzierte Alopezie ist mir nicht so wichtig, da ich glaube dass das nich so sehr bei mir zu trifft. Hab immer weniger HA im Sommer als im Winter zB...

b) aber das mit der Bräune ist mir wichtig. es gibt doch solche bräungs kapseln und carotin komplex. was haltet ihr davon?  
Will meine Bräune dopen...

mare

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [otto\\_m](#) on Tue, 16 May 2006 19:55:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mare schrieb am Die, 16 Mai 2006 21:44  
UV induzierte Alopezie  
mare

Schlagt mich, aber ich glaub da nicht so recht dran...kenn mich aber auch nicht aus

EDIT: vielleicht hab ich deswegen ne Tonsur, weil ich früher oft in den Tropen war....?

Früher wollte ich auch immer tiefbraun werden im Urlaub, heutzutage halte ich es keine Stunde am Strand aus

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Mona](#) on Wed, 17 May 2006 07:42:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, mare...

Du kannst beispielsweise Beta-Carotin von WEPA nehmen.  
Das ist ein NEM mit Carotinoiden aus Meeresalgen-Extrakt mit Provitamin A. Damit kannst Du die Hautbräunung unterstützen !!!

Aber Vorsicht: Nicht mehr, als eine Kapsel pro Tag, sonst hast Du einen längeren Aufenthalt auf \*dem Örtchen\*, statt am Strand !!!

Grüße von Mona

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Quick](#) on Wed, 17 May 2006 19:26:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mona schrieb am Mit, 17 Mai 2006 09:42Hallo, mare...

Du kannst beispielsweise Beta-Carotin von WEPA nehmen.  
Das ist ein NEM mit Carotinoiden aus Meeresalgen-Extrakt mit Provitamin A. Damit kannst Du die Hautbräunung unterstützen !!!

Aber Vorsicht: Nicht mehr, als eine Kapsel pro Tag, sonst hast Du einen längeren Aufenthalt auf \*dem Örtchen\*, statt am Strand !!!

Grüße von Mona

oder eine vitamin A induzierte alopezie

Quick

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs

Posted by [Alex1](#) on Wed, 17 May 2006 20:09:04 GMT

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

---

Ist Beta Carotin schädlich?? übriges wird doch ausgeschieden odeR?

MFG

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs

Posted by [Mona](#) on Thu, 18 May 2006 05:23:22 GMT

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

---

Hallo Alex...

Ich habe Dir einmal einen Link dazu geschickt - unter der Rubrik: Speicherung im Körper findest Du alle Infos dazu...

[http://www.gesundheit.com/gc\\_detail\\_7\\_vitumin18\\_7.html#speicherung%20im%20körper](http://www.gesundheit.com/gc_detail_7_vitumin18_7.html#speicherung%20im%20körper)

Liebe Grüße von Mona

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs

Posted by [Padme](#) on Thu, 18 May 2006 05:27:24 GMT

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

---

Aber nicht zu vergessen:

Zitat:Ein erheblicher Mangel an den Vitaminen K, H, A und B sowie an den Spurenelementen Zink oder Selen, der durch einseitige, über längere Zeit durchgeführte Diäten entsteht, kann ebenfalls Haarausfall auslösen. Auch eine massive Überdosierung an Folsäure, Vitamin A und C kann zum selben Effekt führen, besonders dann, wenn eine Nierenfunktionsstörung vorliegt. Auch eine vorgeschädigte Leber kann haartoxische Substanzen manchmal nicht schnell genug aus dem Stoffwechsel ziehen und abbauen.

Medikamente wie Antikoagulantien (blutgerinnungshemmende Medikamente in hoher Dosierung), Beta-Blocker, Retinoide (Vitamin-A-Derivate, die bei Hautkrankheiten eingesetzt werden), Thyreostatika (Schilddrüsen-Medikamente), Gestagene (Kontrazeptiva), Pestizide sowie ionisierende Strahlung können zu Haarausfall führen

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Haarausfall>)

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs

Posted by [Angie65](#) on Thu, 18 May 2006 05:44:26 GMT

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

---

Padme schrieb am Don, 18 Mai 2006 07:27Aber nicht zu vergessen:

Zitat:Ein erheblicher Mangel an den Vitaminen K, H, A und B sowie an den Spurenelementen Zink oder Selen, der durch einseitige, über längere Zeit durchgeführte Diäten entsteht, kann ebenfalls Haarausfall auslösen. Auch eine massive Überdosierung an Folsäure, Vitamin A und C kann zum selben Effekt führen, besonders dann, wenn eine Nierenfunktionsstörung vorliegt. Auch eine vorgeschädigte Leber kann haartoxische Substanzen manchmal nicht schnell genug aus dem Stoffwechsel ziehen und abbauen.

Medikamente wie Antikoagulantien (blutgerinnungshemmende Medikamente in hoher Dosierung), Beta-Blocker, Retinoide (Vitamin-A-Derivate, die bei Hautkrankheiten eingesetzt werden), Thyreostatika (Schilddrüsen-Medikamente), Gestagene (Kontrazeptiva), Pestizide sowie ionisierende Strahlung können zu Haarausfall führen

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Haarausfall>)

Ja toll.....kann man sich eigentlich noch irgendwie auf diesem Planeten aufhalten ohne dass man befürchten muss, dass das, was man gerade macht, Haarausfall verursachen kann ?

## File Attachments

---

1) [regen.gif](#), downloaded 441 times



---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Padme](#) on Thu, 18 May 2006 05:47:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ja toll.....kann man sich eigentlich noch irgendwie auf diesem Planeten aufhalten ohne dass man befürchten muss, dass das, was man gerade macht, Haarausfall verursachen kann ?

Ich hab die Hoffnung fast schon aufgegeben, Angie!

---

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Mona](#) on Thu, 18 May 2006 05:50:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da hast Du Recht - und übermäßig rauchen sollte man nicht, auch nicht eben viel Alkohol trinken usw.....

Ich gehe davon aus, dass es kaum etwas gibt, das wir alle hier ganz UNBEDENKLICH nehmen

können, ob für Bräune, oder Sonstiges - da ist es an jedem Einzelnen, sich im eigenen Interesse über die persönliche Situation dazu zu informieren.

Ich habe das Beta-Carotin schon verschrieben bekommen (wegen Sonnenallergie) trotz Haarausfalls, weil es unter Berücksichtigung aller Wechselwirkungen und Risiken äußerst selten zu vermehrtem Haarausfall führt.

Die sicherste \*Medikament\* zur Bräunungsunterstützung bei Haarausfall: Keines !!!

Noble Blässe ist für uns alle wohl DAS Rezept...

Grüße von Mona

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 18 May 2006 06:07:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zuviel Sonne macht Falten....deshalb dosiere ich die sowieso sparsam....bin ja nunmal schon die Oma hier und muß auf mich achten. Denn Falten verursachen Streß, und Streß verursacht.....Rüüüchtig : Haarausfall ....

---

Subject: Re: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [kaya](#) on Fri, 19 May 2006 05:59:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme seit monaten ca 25mg betacarotin zus. zu normalem vitamin a und es schadet mir (und meinen haaren) nicht...

---

Subject: Aw: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [CDee](#) on Fri, 23 Oct 2015 16:02:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sind eigentlich Beta-Carotin Kapseln kompatibel mit Finasterid-Tabletten? Oder kann es da zur Wirkungsverschlechterung von Fin kommen? Ich überlege nämlich mal wieder welche zu nehmen (also Beta-Carotin)...

---

Subject: Aw: Sommer Urlaubs NEMs  
Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Oct 2015 16:35:14 GMT

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

---

CDee schrieb am Fri, 23 October 2015 19:02 Sind eigentlich Beta-Carotin Kapseln kompatibel mit Finasterid-Tabletten? Oder kann es da zur Wirkungsverschlechterung von Fin kommen? Ich überlege nämlich mal wieder welche zu nehmen (also Beta-Carotin)...

musst du beide unbedingt zusammenschlucken

---

---

**Subject: Aw: Sommer Urlaubs NEMs**  
Posted by [CDee](#) on Fri, 23 Oct 2015 16:45:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 23 October 2015 18:35 CDee schrieb am Fri, 23 October 2015 19:02 Sind eigentlich Beta-Carotin Kapseln kompatibel mit Finasterid-Tabletten? Oder kann es da zur Wirkungsverschlechterung von Fin kommen? Ich überlege nämlich mal wieder welche zu nehmen (also Beta-Carotin)...

musst du beide unbedingt zusammenschlucken

was meinst du damit? Ich würde natürlich nicht finasterid-tabletten zeitgleich mit carotin kapsel schlucken... sondern natürlich jeweils zu unterschiedlichen tageszeitpunkten...

---