
Subject: Sinnvolle NEM's

Posted by [Mario V.](#) on Tue, 11 Apr 2017 18:07:23 GMT

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

hallo leute,

es geht hier nicht speziell um haare, sondern um allgemeine gesundheit!

Wollte in erfahrung bringen welches NEM's ihr den für sinnvoll haltet und euch mercklich geholfen haben. ich persönlich habe einige krampfadern an den beinen und seitdem ich OPC konsumiere sind die schmerzen speziell an heißen tagen mercklich weniger!

habe in zukunft vor noch hochdosiert Vitamin E und C, sowie Schwarzkümmelsamen zu konsumieren.

würde gerne wissen, welches ihr als "must have" bezeichnen würdet. möchte nicht alles mögliche nehmen und nichts außer placebo spüren

mfg

Mario M.

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 11 Apr 2017 21:05:47 GMT

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

NAC

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/30682/>

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's

Posted by [Mane](#) on Thu, 11 May 2017 16:44:05 GMT

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

Also was ist sinnvoll, es hängt von deinem Alter, Verfassung etc. ab und was die Ziele sind. Für mich gibt es nicht viele sinnvolle Supps, Astaxanthin, Omega-3, Vitamin D, Maca. Für Sportler Creatin, Beta-Alanin, Whey. Für Anti-Aging und besseren Schlaf für Ältere: Melatonin. Dann gibt es so Sachen wie Tribulus terrestris die gar nicht wirken aber ewig vermarktet werden.

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's

Posted by [_Mario](#) on Fri, 12 May 2017 10:45:53 GMT

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

L-Arginin!

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's
Posted by [Marks1987](#) on Fri, 12 May 2017 10:50:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

S-Acetyl-Gluthatione. Hilft bei Ru Nws. Flutamide zb wird über die Leber verstoffwechselt und senkt den Gluthatione Spiegel, der in der Leber gebildet wird!

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's
Posted by [pilos](#) on Fri, 12 May 2017 11:14:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Fri, 12 May 2017 13:50
S-Acetyl-Gluthatione. Hilft bei Ru Nws. Flutamide zb wird über die Leber verstoffwechselt und senkt den Gluthatione Spiegel, der in der Leber gebildet wird!

wer schluckt den flutamide

das schlimmste ist doch paracetamol

glutathione oral bewege sich irgendwo zwischen glaube und hoffnung

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's
Posted by [Marks1987](#) on Fri, 12 May 2017 11:23:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oral sicher niemand, ausnahmen gibt bestimmt! Wird Ru nicht auch über die Leber verstoffwechselt, wenns systemisch geht?
Weiß keiner, weil nur an Affen Studien existieren.
Die Nebenwirkungen von Ru werden durch Johanniskraut abgeschwächt
Cyp Induktor, Gluthatione hat ähnliche Eigenschaften.
Es soll nur die S acetyl Form Wirken, beste Bioverfügbarkeit, aber recht teuer!

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's
Posted by [breakdown93](#) on Sat, 05 Aug 2017 13:35:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau am besten nach Biotin Tabletten. Ansonsten kannst du auch nach Hirseextrakt schauen. Damit haben viele gute Erfahrungen gemacht

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's
Posted by [Bauo](#) on Sat, 03 Mar 2018 19:23:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wollte mal nachfragen, welche NEMs ihr so nehmt und welche ihr grundsätzlich für eine sinnvolle ergänzung bei haarausfall haltet?

Subject: Aw: Sinnvolle NEM's
Posted by [daniel91](#) on Sat, 03 Mar 2018 19:48:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme L Tyrosin, da es mir bei meinen Brainfog Problemen hilft.
