Subject: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by postfataresurgo on Sat, 24 Jun 2006 09:24:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,
was haltet ihr von folgendem Produkt.
Alle Nahrungsergänzungen die auch bei Haarausfall wichtig sind in einer Pille? Das wäre doch perfekt
http://www.feelgood-people.com/index.php?cat=WG11&produc t=A-01

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Ben81 on Mon, 26 Jun 2006 04:13:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hört sich auf jeden Fall gut an. Zur Zeit schlucke ich jeden Tag 7 verschiedene Tabletten. Das wäre schon perfekt. Aber gerade günstig sind die ja nicht.

Subject: Re: Nahrungsergª¤nzung alles in einer Pille??
Posted by postfataresurgo on Mon, 26 Jun 2006 09:09:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

welche nems nimst du in welchen mengen?

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? simple life?
Posted by strike on Mon, 26 Jun 2006 09:52:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Methode24 on Mon, 26 Jun 2006 10:20:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wir werden in Kürze eine Haar-Aktiv Kapsel anbieten, die grundlegende Nährstoffe bietet und sich preislich in erschwinglichem Rahmen bewegt (38 Euro für 3 Monate)
Die Inhaltsstoffe können wir gerne in einigen Wochen hier öffentlich machen.

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by strike on Mon, 26 Jun 2006 11:03:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by strike on Mon, 26 Jun 2006 11:21:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by Haar-in-der-Suppe on Mon, 26 Jun 2006 11:25:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@ strike... könnte man sowas nicht mit einer Depot-Pille lösen, also so eine die zeitversetzte Abgabe der Stoffe ermöglicht?

gruß
suppe

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by glockenspiel on Mon, 26 Jun 2006 11:27:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

strike schrieb am Mon, 26 Juni 2006 13:21

....als unbedarftes *Blondchen* frage ich mal eben in die Runde, ob ich hier gerade einem Anbieter geantwortet habe.

Falls das der Fall war, ändert das nichts an meiner Aussage, allerdings füge ich dann diesem bewußten Anbieter noch die Ergänzung bei, daß es solche Mittelchen bereits wie Sand am Meer gibt, und zwar ebenfalls mit den farbigsten Versprechungen.

Womit ich mich wiederhole:
Mikronährstoffe sollten stets auf die persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet und zugeführt werden. Keine Firma kann dem gerecht werden.

LG strike

richtig!
vor allem finde ich 40 euro für 3 monate nicht einmal wirklich sehr günstig; ich würde auch gerne wissen, WER das zusammenstellt...aber wir werden ja die inhaltsstoffe sehen

---

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by Methode24 on Mon, 26 Jun 2006 11:32:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Der Anbieter ist sich dessen bewusst sehr geehrte blonde Dame und stimmt Ihnen bezüglich Ihrer Meinung zum Thema "Supplementierung" zu.

Dennoch wollte der Anbieter darauf hinweisen, dass er bald eine Haarkapsel anbieten wird. Man kann heute ohnehin nur Alternativen anbieten, echte Innovationen gibt es kaum noch.

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by Methode24 on Mon, 26 Jun 2006 11:34:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nun sagte ich ja nicht zum gümstigen Preis von 40 Euro, sondern zum erschwinglichen Preis.

Ich bin mir bwusst, dass man bei A..i Haarkapseln für 4 Euro bekommt.

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by glockenspiel on Mon, 26 Jun 2006 11:36:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Methode24 schrieb am Mon, 26 Juni 2006 13:34Nun sagte ich ja nicht zum gümstigen Preis von 40 Euro, sondern zum erschwinglichen Preis.

Ich bin mir bwusst, dass man bei A..i Haarkapseln für 4 Euro bekommt.
ich spreche nicht von diesem diskonter, es gibt hunderte angebote, zu billigeren preisen im internet

ich bin jedenfalls gespannt, was hier der innovative unterschied wird, und bin sehr auf die dosen und die zusammensetzung gespannt...wir werden diese auch sicher kommentieren in diesem forum

lg

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by Methode24 on Mon, 26 Jun 2006 11:39:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich sagte ja, es ist keine Innovation, sondern lediglich ein Angebot, ohne Versprechungen oder sonstiges.

200 mg Hirse-Extrakt, 120 mg Magnesium, 95 mg Kapsel (Zellulose, Farbstoff E 131), 40 mg Niacin, 40 mg L´Cystin, 40 mg Kollagenhydrolysat (Keratin),30 mg Vit. E, 30 mg Lecithin, 15 mg Pantothensäure, 5,25 mg Zink, 4 mg Vit. B2, 4 mg Vit. B6, 3,5 mg Vit. B1, 2 mg Cupfergluconat , 666 µg Vit. A, 400 µg Folsäure, 0,3 mg Biotin, 50 µg Chrom, 50 µg

Selen, 3,3 µg Vit. B12

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? typisch blond
Posted by glockenspiel on Mon, 26 Jun 2006 11:53:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Methode24 schrieb am Mon, 26 Juni 2006 13:39Ich sagte ja, es ist keine Innovation, sondern lediglich ein Angebot, ohne Versprechungen oder sonstiges.

200 mg Hirse-Extrakt, 120 mg Magnesium, 95 mg Kapsel (Zellulose, Farbstoff E 131), 40 mg Niacin, 40 mg L´Cystin, 40 mg Kollagenhydrolysat (Keratin),30 mg Vit. E, 30 mg Lecithin, 15 mg Pantothensäure, 5,25 mg Zink, 4 mg Vit. B2, 4 mg Vit. B6, 3,5 mg Vit. B1, 2 mg Cupfergluconat , 666 µg Vit. A, 400 µg Folsäure, 0,3 mg Biotin, 50 µg Chrom, 50 µg Selen, 3,3 µg Vit. B12

danke vorerst

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??@ haar-in-der-suppe
Posted by strike on Mon, 26 Jun 2006 12:14:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: Strike
Posted by tino on Mon, 26 Jun 2006 12:30:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

"Und das ist eben in meinen Augen das Magnesium, das Vitamin C und B-Komplex, von mir aus können wir sie auch Basismittel nennen."

Meinst du für die anderen,..oder dein Regimen?Wenn für die anderen,..hast du dann nicht 50 weitere vergessen?Der Mensch lebt nicht vom Magnesium alleine,...weiss sogar Mic schon,glaub ich:-))

Von einer Pille als Monopraeperat halte ich überigens auch gar nichts!.Wirken tut das alles nur bei Einzelgaben,..bzw besser gesagt es wirkt nicht richtig wenn 50 verschiedene Stoffe in Babydosen zusammengekleistert werden.

LG.....Tino

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille?? @ Methode24
Posted by strike on Mon, 26 Jun 2006 12:31:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: Strike
Posted by glockenspiel on Mon, 26 Jun 2006 12:47:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

tino schrieb am Mon, 26 Juni 2006 14:30"Und das ist eben in meinen Augen das Magnesium, das Vitamin C und B-Komplex, von mir aus können wir sie auch Basismittel nennen."

Meinst du für die anderen,..oder dein Regimen?Wenn für die anderen,..hast du dann nicht 50 weitere vergessen?Der Mensch lebt nicht vom Magnesium alleine,...weiss sogar Mic schon,glaub ich:-))

Von einer Pille als Monopraeperat halte ich überigens auch gar nichts!.Wirken tut das alles nur bei Einzelgaben,..bzw besser gesagt es wirkt nicht richtig wenn 50 verschiedene Stoffe in Babydosen zusammengekleistert werden.

LG.....Tino

tino...
jetzt mal ernsthaft, was verstehst du daran nicht?

Es geht mir um dieses Gießkannenprinzip, das nur dazu dient, das eigene Gewissen zu beruhigen u. dem Hersteller die Kasse zu füllen. Dagegen bin ich, weil das in meinen Augen überflüssig ist.

Ich bin dafür, daß man sich möglichst vernünftig ernährt u. die Stoffe, die nachgewiesenermaßen zu kurz kommen (in unserer heutigen Zeit u. unter den heutigen Bedingungen - siehe auch meinen Beitrag *Früchte statt NEM*), die aber definitiv an vielen *Baustellen* benötigt werden, konsequent und in einer *normalen* Dosierung zuführt.
Und das ist eben in meinen Augen das Magnesium, das Vitamin C und B-Komplex, von mir aus

können wir sie auch Basismittel nennen.

Wenn es dann durch Umstände, die man nicht vorhersehen o. beeinflussen kann, zu Mängeln kommt, dann müssen diese eben ausgeglichen werden, d. h. zusätzlich zu den o. a. Basismitteln genommen werden. Und hier gilt die Devise: Gezielt vorgehen, um weitere Mängel/Auswirkungen zu vermeiden.

Subject: Re: @ tino
Posted by strike on Mon, 26 Jun 2006 12:47:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

...nein, tino, ich habe keine 50 vergessen.
Ich habe hiermit nur die aufgezählt, die man auf keinen Fall weglassen sollte, weil sie stets dazu gehören sollten, d. h. benötigt werden bei der Verstoffwechselung.

Und nun kommt die persönliche Situation ins Spiel, die ich ja schon ein paar Mal hervorgehoben habe.
Aber das muß jeder für sich selbst entscheiden anhand seines Gesundheitszustandes, des Lebensstils etc.

Um mich noch einmal als Beispiel anzuführen:
Ich muß natürlich als Hashi Selen zuführen. Ferner nehme ich B6 von Hevert (100 mg) ein, sowie Folsan zusätzlich zu der Folsäure im B-Komplex....
Alles hat seinen guten Grund.

Ich habe nicht immer die Zeit, das detailliert auszuführen, man findet dazu auch vieles in meinen Beiträgen hier u. im Frauenforum.

Es ist nun mal so, tino, was bringt es Dir, wenn Du z. B. sehr viel Vitamin C zu Dir nimmst, weil Du der Meinung bist, das mußt Du unbedingt so haben, das ist schließlich für Dich ein wichtiges Antioxidantium?
Was bringt es Dir, wenn Du mit einer viel zu großen Menge an Vitamin C eben B12 und Folsäure ausschwemmst?
Wirfst Du dann B12 und Folsäure in Massen ein?
Wo ist der Anfang, wo das Ende?

Nun gut, spätestens dann, wenn der Geldbeutel leer ist, ist das Ende erreicht.

LG Strike

Subject: Re: @ tino
Posted by tino on Mon, 26 Jun 2006 12:52:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Es ist nun mal so, tino, was bringt es Dir, wenn Du z. B. sehr viel Vitamin C zu Dir nimmst, weil Du der Meinung bist, das mußt Du unbedingt so haben, das ist schließlich für Dich ein wichtiges Antioxidantium?
Was bringt es Dir, wenn Du mit einer viel zu großen Menge an Vitamin C eben B12 und Folsäure ausschwemmst?Wirfst Du dann B12 und Folsäure in Massen ein?
Wo ist der Anfang, wo das Ende?

Ich substituire auch B12 und Folsaeure:-)Homocystein habe ich sowiso gaenzlich unter Kontrolle.

Mir persönlich geht es speziell hier im Maennerforum darum,einen geschlechtsabhaengigen Makel auszugleichen,..damit die Jungen den Maedchen nicht nachstehen:-)

Subject: Re: Strike
Posted by tino on Mon, 26 Jun 2006 12:53:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

geht mir um dieses Gießkannenprinzip, das nur dazu dient, das eigene Gewissen zu beruhigen u. dem Hersteller die Kasse zu füllen. Dagegen bin ich, weil das in meinen Augen überflüssig ist.

...dazu werde ich Strike gleich noch etwas schreiben:-)

Subject: Re: Strike
Posted by tino on Mon, 26 Jun 2006 12:56:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:kann es sein, daß dieses an Euch vorbeigegangen ist...?
http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/12607/2428/0///87d4bb
e92c214e4e4495e3d9c01f9e45/#msg_12607
(Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL)

Und wieder mal muss ich festellen wie scharfsinnig das blonde Haeslein doch ist:-)Huuuu baby im afraid of you:-)

Wie gut das ich meine Seite noch nicht zuendegearbeitet habe,...ich lass es jetzt auch erstmal bis auf weiteres so.

An excellent spy:-)

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??@ haar-in-der-suppe
Posted by Haar-in-der-Suppe on Tue, 27 Jun 2006 14:00:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

strike schrieb am Mon, 26 Juni 2006 14:14
Und das ist eben in meinen Augen das Magnesium, das Vitamin C und B-Komplex, von mir aus können wir sie auch Basismittel nennen.

wie kommst du ausgerechnet auf Magnesium, VitC, B-Vitamine??? Wo steht denn dass der durchschnittliche Mensch hier Mängel aufweist?? Also ich persönlich weiß nur 2 Sachen die wirklich fehlen bei uns und das ist Selen & Jod.

gruß
suppe

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??@ haar-in-der-suppe
Posted by frühaufsteher78 on Tue, 27 Jun 2006 14:50:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Jod? Das bezweifel ich, inzwischen wird hier doch alles zwangsjodiert.

Subject: Re: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??@ haar-in-der-suppe
Posted by tino on Tue, 27 Jun 2006 14:51:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also ich persönlich weiß nur 2 Sachen die wirklich fehlen bei uns und das ist Selen & Jod.

Und alles andere habt ihr im Überfluss im Körper,..hier in Wohlstandshausen?

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by strike on Tue, 27 Jun 2006 15:31:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by strike on Tue, 27 Jun 2006 19:10:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by Quick on Sun, 09 Jul 2006 23:19:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

strike schrieb am Die, 27 Juni 2006 17:31

...natürlich ist bei uns alles zwangsjodiert.
Man will doch jetzt lt. EU-Verordnung wieder reduzieren, weil es eben doch noch einige vernünftige Wissenschaftler gibt, die sehen, wohin uns der Schisslaweng bringt.
http://www.schilddruesenpraxis.de/nl_200602.html

Wer sich in die Materie vertiefen will, findet hier so einiges an Infomaterial:
http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?t=1047602

Was das Selen angeht, so gebe ich Dir Recht, da besteht ein Mangel.

Zum Rest der Frage:

Ich fange mal mit dem Magnesium an.
Zitat:Auf Grund des sauren Regens und anderer zivilisatorischer Entwicklungen verschlechtert sich die Magnesium-Verfügbarkeit in den landwirtschaftlich genutzten Böden. Durchschnittlich nimmt jeder Bürger täglich etwa 250 bis 300 mg auf. Für eine ausgeglichene Bilanz sind jedoch etwa 400 mg/Tag nötig. Zusätzlicher Bedarf entsteht durch physischen Stress, Erkrankungen wie Diabetes oder Einnahme zahlreicher Medikamente.

Was für eine wichtige Rolle Magnesium spielt, kann man anhand der Bilder (s. unten) sehen. Das zeigt auch, wie gravierend sich ein Mangel auswirken kann. Man muß immer bedenken, dass im Hintergrund mögliche Ursachen für Haarausfall stehen.

Wie wichtig die B-Vitamine sind, kann man daran sehen, dass alle B-Vitamine im Stoffwechsel als Coenzyme (bzw. deren unmittelbare Vorstufen) fungieren. Sie sind daher besonders wichtig für reibungslosen Ablauf des Stoffwechselgeschehens. Ohne sie herrscht Stillstand in der chemischen Fabrik einer Zelle. Enzyme sind die Arbeitstiere in der Zellchemie.

Die meisten Enzyme benötigen zu ihrer Funktion ein Coenzym, das die eigentliche Arbeit leistet und zusammen mit dem Enzym als *Gehäuse* biochemische Reaktionen wie ein Katalysator beschleunigt, steuert und meist überhaupt erst ermöglicht.

Zur Synthese dieser Enzyme ist u.a. Magnesium erforderlich. Fehlt es oder ist nicht ausreichendem Maß vorhanden, ist die Enzymsynthese gestört. Eine entsprechende

Beziehung besteht zu Zink.

Bei einem Magnesiummangel können die B-Vitamine B1, B2, B3 und B6 nicht aktiviert werden und werden so nur schlecht ausgenutzt.

Ich kann jetzt nicht alles aufzählen – vieles ist hier ohnehin schon geschrieben worden, entweder im Forum selbst oder als PN weitergegeben.

Daher nur mal ein paar Beispiele vom Zusammenspiel:
Zitat:Die Bildung praktisch aller Peptidhormone ist von Zink und B6 abhängig, daneben aber auch Aminosäurederivate wie Adrenalin....

B2 ist am Eisenstoffwechsel beteiligt.

Ein Eisenmangel wiederum bewirkt die Abnahme der Folsäure.

Bei einem B6-Mangel (und auch bei B12/Folsäuremangel) ist die Bildung von Cystein aus Methionin gestört und es kommt zur Bildung (Anreicherung) schädlichen Homocysteins.

B6 ist auch in die Biosynthese von Cobalamin (B12) eingebunden!!!

Vitamin B6 ist z. B. beteiligt an der Verwertung von Selen aus Selenomethionin (Zystathioninsynthase, Zystathioninlyase), so dass bei einem Mangel an B6 auch Selen aus Selenomethionin nicht genutzt werden kann.

Bei einem B6 Mangel kann der Körper aber auch kein Niacin produzieren, folglich noch ein Mangel. Wer viel trinkt (egal ob Wasser, Tee, Kaffee, Bier..), "spült" viel Niacin aus dem Körper.

Bei einem B6 Mangel kann es ohnehin zu Haarausfall kommen. Je höher der Muskelanteil im Körper ist, desto mehr B6 wird z. B. benötigt.

Bei einer vermehrten Eiweißernährung wird ebenfalls mehr B6 benötigt.

Der B1 Bedarf entspricht proportional stets dem Kohlenhydrat-Verzehr.

Mehr dazu findet man jedoch anhand der Bilder. Hier kann man sehr gut die Zusammenhänge erkennen.
http://www.oeaz.at/zeitung/3aktuell/2003/10/bilder/bielenber g1.gif
Wenn man irgendwo auf die Schrift geht, kann man das Bild auf reguläre Größe erweitern.
http://www.oeaz.at/zeitung/3aktuell/2002/06/bilder/bielenber g9-Kopie.gif

Du siehst also hoffentlich, daß ich keinen Grund habe, Dir was vom Pferd zu erzählen.
Du/Man kann/st schließlich alles selbst nachprüfen.

LG strike

Gute Infos Echt und schon wieder gespeichert

Quick

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by Searcher on Tue, 11 Jul 2006 18:13:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

[@ strike,
Hut ab vor deinem Fachwissen,aber ganz so kann ich deine Ausführungen über die Magnesium verfügbarkeit in den Böden nicht akzeptieren.Das ist nämlich ein Gebiet wo ich mich etwas auskenne.

quote title=strike schrieb am Die, 27 Juni 2006 17:31]

Auf Grund des sauren Regens und anderer zivilisatorischer Entwicklungen verschlechtert sich die Magnesium-Verfügbarkeit in den landwirtschaftlich genutzten Böden. Durchschnittlich nimmt jeder Bürger täglich etwa 250 bis 300 mg auf. Für eine ausgeglichene Bilanz sind jedoch etwa 400 mg/Tag nötig. Zusätzlicher Bedarf entsteht durch physischen Stress, Erkrankungen wie Diabetes oder Einnahme zahlreicher Medikamente.

Vom Gesetzgeber wird verlangt das mindest.alle 6 Jahre eine Bodenprobe von ldw.genützten Böden gezogen wird ,Damit ist dem Landwirt u.a. auch der Magn. Gehalt seiner Flächen bekannt.Wenn auch nicht aus idealismus,so versucht doch jeder Bauer den größtmöglichen Ertrag herauszuholen,und das funktioniert nur mit einer ausreichenden Nährstoffversorgung dieser.Wenn man diese Bodenuntersuchungsergebnise mit denen der vorangegangenen Jahre vergleicht, hat der Nährstoffgehalt wozu auch Magnesium gehört,darin kontinuierlich zu- und nicht abgenommen.
Ach ja ,und die sache mit dem saueren Regen,das war mal mitte der 80ziger aktuell. Mittlerweile muss wieder Schwefel gedüngt werden,weil durch die verschiedenen Vorschriften (Kat,Kohlefilter...) bereits ein Mangel auftritt.

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by tino on Tue, 11 Jul 2006 20:07:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn man diese Bodenuntersuchungsergebnise mit denen der vorangegangenen Jahre vergleicht, hat der Nährstoffgehalt wozu auch Magnesium gehört,darin kontinuierlich zu- und nicht abgenommen.

Bei Selen ist das aber ganz sicher nicht der Fall.Mit Magnesium kenne ich mich weniger aus....aber warte wenn Strike wiederkommt.

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by Searcher on Wed, 12 Jul 2006 10:18:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tino,ich meine damit das die Versorgung der heimischen Böden in unserer Generation besser geworden ist. Das sie ausreichend ist,möchte ich damit nicht behaubten.Weder bei Selen noch bei Magnesium.Auch trifft der Versorgungszustand nur auf deutsche/alte Eu-staaten zu.Woher Mc donalds oder der Supermarkt seine Lebensmittel bezieht ,wissen wir in der Regel auch nicht.Wenn das Rindfleisch aus Argentinien ,oder das Getreide aus der Ukraine kommt,trifft das sicherlich nicht zu.

Subject: Re: @ haar-in-der-suppe
Posted by Haar-in-der-Suppe on Wed, 12 Jul 2006 11:57:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

das stimmt was searcher sagt, so richtig sauren regen wie in den 60ern gibt es nichtmehr! Die Mineralstoff-Ionen sind somit wieder größtenteils ausreichend vorhanden

Selen is natürlich was anderes

Subject: Re: @ searcher
Posted by strike on Mon, 24 Jul 2006 07:17:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo searcher,

Das war doch nur mal der Ansatz einer Erklärung dafür, wieso es zu Magnesiummängel kommen kann.

So haben Sportler einen erhöhten Mg-Bedarf, denn durch den Schweiß u. Urin geht Mg verloren. Diabetiker scheiden Mg vermehrt über den Urin aus. Alkoholiker haben einen erhöhten Bedarf. Auch die Einnahme einiger Arzneimittel kann ein Grund für einen erhöhten Magnesiumbedarf sein. Z. B. Aminoglykoside, orale Kontrazeptiva, Abführmittel, Glukokortikoide, Diuretika u.a.

Gerade in Zeiten der Essstörungen, wo sehr auf das Einsparen von Kalorien geachtet wird, kommen magnesiumhaltige Nahrungsmittel oft zu kurz, weil sie meist kräftig auf die Fettbilanz gehen (Nüsse, Schokolade, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen...)
http://www.magnesiumhilfe.de/ReasonsMgDef

Natürlich gehören auch die ausgelaugten Böden dazu. Eine DgVO bedeutet noch lange

nicht, dass jedes Bäuerlein hingeht, sein Land auf Mängel hin untersucht u. dann ggf. diese gezielt beseitigt. Was für ein Aufwand wäre das!
So blauäugig wird doch wohl niemand sein u. das im Zeitalter der Nahrungsmittelskandale.

Was bedeuten denn z. B. die schwarzen Flecken in den Kartoffeln?
Daß das schlaue Bäuerlein mit Stickstoff auf möglichst gr. Kartoffeln hinarbeitet u. eben nicht für einen ausgewogenen Mineralstoffgehalt des Bodens sorgt.
Im übrigen geht es vorwiegend um Obergrenzen bei der DgVO und diese Verordnung gilt ohnehin nur für Deutschland, nicht für die EU. Klärschlammausbringung und Bodenschutz sind nur mal als Stichworte genannt u. es gibt die Regel der guten fachlichen Praxis, wonach man z. B. gepachtete Böden nicht ausgelaugt zurückgeben sollte.

Was den sauren Regen angeht bzw. den Schwefelgehalt, so will ich in dem Zusammenhang nur mal anmerken, dass man schon immer darauf bedacht war, Otto Normalverbraucher zu besänftigen. Wo Rauch ist, ist auch Feuer, aber der Bürger wird selbst dann noch für dumm verkauft, wenn es schon an allen Enden flackert.

In diesem Zusammenhang fällt mir die Studie Global 2000 ein, die Carter damals in Auftrag gegeben hatte. Das Ergebnis war so schlimm, dass man das Werk in der Schublade verschwinden ließ. Ich weiß nicht, ob man das Buch noch beim Zweitausendeins bekommt.

Im übrigen war das Stichwort saurer Regen nur als Sammelbegriff für Umweltbelastung gemeint.
Apropos saurer Regen, es gibt z. B. in England einen weißblütigen Raps, eine Rarität aufgrund der veränderten Bodenbeschaffenheit u. nicht etwa gezüchtet.
Ein Gutes hat die Sache zumindest. Die Floristen haben diesen Raps für sich entdeckt u. nutzen ihn für Sträuße u. Gestecke.

LG strike

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by marljak on Thu, 08 Aug 2024 13:37:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallihallo an Alle, das Thema ist schon uralt aber ich wollte doch noch einmal nachfragen: Was hat sich inzwischen getan? Habt ihr weiterhin Nahrungsergänzungen genommen? Ich probiere mich gerade etwas durch aber hab noch keinen Durchbruch fest gestellt. kann mir jemand etwas empfehlen? '
Wäre schön zu hören! LG

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by marljak on Mon, 16 Sep 2024 16:15:45 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Hallo nochmal, es hat mir jetzt hier niemand mehr geantwortet, aber ich wollte dennoch mal eine Empfehlung aussprechen. Seit 4 Wochen nehme ich nun Feel It Hair&Nails und es ist super!! Meine Haare fühlen sich voller an und meine Haut (welche gar nicht im Fokus stand) fühlt sich auch geschmeidig an. Es sind wie gesagt erst 4 Wochen aber alles was ich davor probiert hab, kann echt einpacken. Ich wollte es nur einmal erwähnt haben. Habt ihr das auch schon probiert? Oder etwas anderes?

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by pilos on Mon, 16 Sep 2024 16:30:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

marljak schrieb am Mon, 16 September 2024 18:15Hallo nochmal, es hat mir jetzt hier niemand mehr geantwortet, aber ich wollte dennoch mal eine Empfehlung aussprechen. Seit 4 Wochen nehme ich nun Feel It Hair&Nails und es ist super!! Meine Haare fühlen sich voller an und meine Haut (welche gar nicht im Fokus stand) fühlt sich auch geschmeidig an. Es sind wie gesagt erst 4 Wochen aber alles was ich davor probiert hab, kann echt einpacken. Ich wollte es nur einmal erwähnt haben. Habt ihr das auch schon probiert? Oder etwas anderes?
nur wenn man fest daran glaubt
;)

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Sweety1988 on Mon, 16 Sep 2024 18:48:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

marljak schrieb am Mo., 16 September 2024 18:15Hallo nochmal, es hat mir jetzt hier niemand mehr geantwortet, aber ich wollte dennoch mal eine Empfehlung aussprechen. Seit 4 Wochen nehme ich nun Feel It Hair&Nails und es ist super!! Meine Haare fühlen sich voller an und meine Haut (welche gar nicht im Fokus stand) fühlt sich auch geschmeidig an. Es sind wie gesagt erst 4 Wochen aber alles was ich davor probiert hab, kann echt einpacken. Ich wollte es nur einmal erwähnt haben. Habt ihr das auch schon probiert? Oder etwas anderes?
Nehme dir für meine Haare und Nägel keine NEMS.
Aber manche haben ne Wirkung drauf.
Gibt halt NEMS die wissenschaftlich Wirken

1. OMEGA 3
2. Creatine
3. Multivitamine
4. B3/NR/NMN
5. Vitamin B Complex
6. K2
7. D3
8. VItamin C

9. Hydrolosiertes Collagen Pulver Wirkt gegen Hautalterung aber nur 12-<15%. Bzw. kann auch im Körper zu anderen Sachen mittragen
10. Quercitin
11: Fisterin
12. Zink
13.Vitamin A
14. Vitamin E (Aber für Vitamin E brauchste keine NEMS, Laut google decken 2 Löffel Sonnenblumenöl pro tag dein Tagesbedarf. Bzw. da man inne regel mit nen ÖL Kocht..hat man sehr wahrscheinlich mindestens 20-25% seines Tagesbedarf eh gedeckt.

ggf. noch nen paar.

Aber ich rede hier von Allgemein bzw. Anti Aging/Gesundheit/Muskelaufbau/Hautverbesserung/Knochengesundheit und teilweise das es die Haarquali verbessert.

Kollagen es zu nehmen soweit ich weis hilft auch nur <7%. Den Haarausfall zu Bremsen, aber zu Stoppen hilfts 0.

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by pilos on Mon, 16 Sep 2024 19:05:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sweety1988 schrieb am Mo., 16 September 2024 20:48
Gibt halt NEMS die wissenschaftlich Wirken

auf dem papier wirkt sogar sehr vieles

;)

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Sweety1988 on Mon, 16 Sep 2024 19:08:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Mo., 16 September 2024 21:05Sweety1988 schrieb am Mo., 16 September 2024 20:48
Gibt halt NEMS die wissenschaftlich Wirken

auf dem papier wirkt sogar sehr vieles

;)

Ja , ich rede den wo es Wissenschafltiche Studien von gibt.

Heißt ja auch Papier ist Geduldig !!! :p

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by marljak on Tue, 17 Sep 2024 14:38:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo nochmal,

Ihn zu bremsen ist ja nun immerhin schon etwas hehe :smug:

Ich bin eher durch Zufall darauf gekommen und mein Eindruck ist erstmal gut.. Ob es Kopfsache ist oder nicht. Mir hilft es gerade, und wenn es nur für mein Selbstbewusstsein ist :)

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by pilos on Tue, 17 Sep 2024 15:05:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

marljak schrieb am Di., 17 September 2024 16:38Hallo nochmal,

Ihn zu bremsen ist ja nun immerhin schon etwas hehe :smug:

Ich bin eher durch Zufall darauf gekommen und mein Eindruck ist erstmal gut.. Ob es Kopfsache ist oder nicht. Mir hilft es gerade, und wenn es nur für mein Selbstbewusstsein ist :)
setze nicht passageren HA von frauen (welcher früher oder später, ohne jegliches zutun auch von selbst sich wieder einrenkt) mit androgenetische alopezie auf einer stufe

:!:

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by L0la on Sun, 29 Sep 2024 10:04:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Naja, Kopfsache ist es ja weniger – wenn es hilft, dann hilft es. Das Ding ist ja eher, dass Verschiedenes bei verschiedenen Menschen hilft, ne? Ich hab zum Beispiel immer wieder Pickel, und das, obwohl ich schon über 30 bin. Ich hab wirklich alles ausprobiert an Hautpflege – meine Genetik ist halt, wie sie ist. Genauso ist das mit anderen Mitteln – die einen sind prädestiniert, davon positive Effekte zu haben, bei anderen ist es nicht so. Ich achte krass auf meine Ernährung und lass immer wieder meine Eisenspeicher checken (an alle Frauen: Macht es regelmäßig, vor allem als Veggies).
Bin aber trotzdem jetzt ein bisschen neugierig, hehe – welche Feel It-Teile sind das denn?

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Rico777 on Tue, 01 Oct 2024 01:31:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Leider ist es heute so das die nahrungsergänzungsmittel die ihr euch zuführt nicht viel bringen werden wenn die ernährung nicht passt. In der Liste die gepostet hast sind zum teil gute wie auch unnötige supplements, bedeutet die 50 prozent davon ist rausgeschmissenes geld. Hinzu kommt die qualität der nems, und die zusätze zt schwermetall.Dann kommen noch die antinährstoffe hinzu die über die nahrung aufgenommen werden und im netz in den himmel gelobt werden zb
sonnenblumenöl was die entzündungen erhöht. Falls jemand eine Liste bezüglich nahrungsmittel und nahrungsergänzungsmittel benötigt schreibt mir eine pm

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by pilos on Tue, 01 Oct 2024 07:11:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Rico777 schrieb am Di., 01 Oktober 2024 03:31Leider ist es heute so das die nahrungsergänzungsmittel die ihr euch zuführt nicht viel bringen werden wenn die ernährung nicht passt. In der Liste die gepostet hast sind zum teil gute wie auch unnötige supplements, bedeutet die 50 prozent davon ist rausgeschmissenes geld. Hinzu kommt die qualität der nems, und die zusätze zt schwermetall.Dann kommen noch die antinährstoffe hinzu die über die nahrung aufgenommen werden und im netz in den himmel gelobt werden zb sonnenblumenöl was die entzündungen erhöht. Falls jemand eine Liste bezüglich nahrungsmittel und nahrungsergänzungsmittel benötigt schreibt mir eine pm

antinährstoffe gibt es in allen lebensmitteln..vor allem in den veganen/gesundesten....

sonnenblumenöl ist bestimmt kein antinährstoff..

und antinährstoff und entzündungsfördernd sind 2 völlig verschiedene sachen

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Rico777 on Tue, 01 Oct 2024 14:16:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sonnenblumenöl fördert die entzündungen im körper, daraus resultiert eine störung der nährstoff aufnahme. Sowie bei vielen anderen lebensmitteln die angeblich gesund sein sollen. Nochmal es bringt nix sich supplemente reinzuhauen so hoch die qualität auch ist, wenn die ernährung für die mülltonne ist. Für eine liste der supplements in hoher qualität und tipps zu ernährung schreibt mir eine pm.

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Pfannkuchenmeister on Wed, 02 Oct 2024 18:19:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Transfette durch sonnenblumen oder rapsöl ist das Schlechteste was man den haaren antun

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Pfannkuchenmeister on Wed, 02 Oct 2024 18:23:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Antinährstoffe sind kein problem bei einem gesundem darm, wenn man nicht übertreibt.

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Icetea on Thu, 03 Oct 2024 08:06:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Pfannkuchenmeister schrieb am Mi., 02 Oktober 2024 20:19Transfette durch sonnenblumen oder

Kaltgepresstes Rapsöl welches nicht stark erhitzt wird hat doch keine Transfetter und ist sehr gesund

Was ist eigentlich mit übermäßigen Fleischkonsum von mageren ungewürtzen Hähnchen und Pute? Ungesund und lieber auf paar vegane Tage setzen ?

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Rico777 on Thu, 03 Oct 2024 16:30:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn ein rapsöl dann muss es in einer top qualität sein, leider ist das zeug vollgepumt mit pestiziden. Es gibt genügend andere und bessere fettquellen.

Subject: Aw: Nahrungsergänzung alles in einer Pille??
Posted by Pfannkuchenmeister on Sat, 05 Oct 2024 06:05:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Icetea schrieb am Thu, 03 October 2024 10:06Pfannkuchenmeister schrieb am Mi., 02 Oktober 2024 20:19Transfette durch sonnenblumen oder rapsöl ist das Schlechteste was man den

Kaltgepresstes Rapsöl welches nicht stark erhitzt wird hat doch keine Transfetter und ist sehr gesund

Was ist eigentlich mit übermäßigen Fleischkonsum von mageren ungewürtzen Hähnchen und Pute? Ungesund und lieber auf paar vegane Tage setzen ?
Da scheiden sich die geister, ich bin der meinung gesund, solange es keine Massentierhaltung ist. Das Ungesunde am Fleisch ist aber in der Regel nicht das Fleisch selbst, sondern die Öle mit denen das Fleisch gebraten wird.