

---

Subject: Vitamin C Infusion und Stress

Posted by [Valeria28](#) on Thu, 22 Aug 2024 12:11:57 GMT

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

---

Ich habe AGA (28, w) und mein Hausarzt stellte durch einen Bluttest sehr hohe Werte für freie Radikalien fest, die für eine enorme Stressbelastung sprechen. Dagegen helfen wohl Vitamin C Infusionen und ich habe bereits 3 erhalten, danach war der Wert wieder unten. Nach ein paar Monaten ist der Wert leider wieder hochgegangen und aktuell bekomme ich wieder welche. Hat jemand damit Erfahrungen? Bringt das ganze was auch den Haaren?

---

---

Subject: Aw: Vitamin C Infusion und Stress

Posted by [pilos](#) on Thu, 22 Aug 2024 12:14:15 GMT

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

---

Valeria28 schrieb am Do., 22 August 2024 14:11 Nach ein paar Monaten ist der Wert leider wieder hochgegangen  
klar, es hat sich ja auch nichts geändert.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C Infusion und Stress

Posted by [Valeria28](#) on Thu, 22 Aug 2024 12:16:06 GMT

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

---

naja nicht ganz :d ich habe tatsächlich die Arbeitsbelastung reduziert und mehr Sport gemacht, aber da ist natürlich noch Luft nach Oben wie man sieht, werde unbedingt dran bleiben und den Stress weiter reduzieren

---

---

Subject: Aw: Vitamin C Infusion und Stress

Posted by [pilos](#) on Thu, 22 Aug 2024 12:17:02 GMT

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

---

Valeria28 schrieb am Do., 22 August 2024 14:16 naja nicht ganz :d ich habe tatsächlich die Arbeitsbelastung reduziert und mehr Sport gemacht, aber da ist natürlich noch Luft nach Oben wie man sieht, werde unbedingt dran bleiben und den Stress weiter reduzieren  
genetik

nimm vit c gepuffert oral  
täglich 500mg

---

---

Subject: Aw: Vitamin C Infusion und Stress  
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 22 Aug 2024 17:21:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Valeria nen Rat an dir,

1x mach Sport , das ist Richtig  
2x Ess sachen die Vitamin C , Antidoxinaxien haben , sollten auch helfen. Ich machs wie Chuando tan seit nen paar Wochen.

Auch wens einseitig .. Aber Sehr Gesund ist es

Kauf dir Haferflocken (Bio) ungesüßt, kriegste für ca 1 Euro Das Paket  
Kauf dir irgend ne Vegane Milch Alternative aber keine Reismilch die Ungezucker ist.  
Kauf dir avocado mindestens 4 pro Woche. Bzw. pack ne Halbe im Müsli rein  
Sowie Honig.  
Sowie halt noch irgendwelche Beeren /Bananen/Kiwi , was du magst.

Tu alles zusammen packen in ner Müsli schüssel bzw. 1 esslöfel Hönig und ess das.

Jeden Morgen oder Abend, ich machs jeden Abend. Weil ich intervalfasten mach und Morgens eh nie was esse.

Sollte deine Freien Radikale Auch Reduzieren da Avocado und Beeren /Bananen/kiwi sehr Gesund sind.

ggf. Kauf dir noch Mandeln/CashewNüsse /Wallnüsse sind auch sehr gesund als Snack zwischen durch.

---

Subject: Aw: Vitamin C Infusion und Stress  
Posted by [Valeria28](#) on Fri, 23 Aug 2024 11:59:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke das ist lieb, esse tatsächlich schon einiges davon

---

Subject: Aw: Vitamin C Infusion und Stress  
Posted by [annika99](#) on Sun, 22 Sep 2024 14:21:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sport hat nur positive Einflüsse

---