
Subject: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 07 Oct 2025 14:30:03 GMT

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

Ich nehme täglich 1,2 g NAC,
Methionin, Vitamin c, MSM und Lutein.

Jetzt habe ich schon meine
5. Erkältung innerhalb von nur zwei Monaten!

Ich frage mich,
ob es an den Antioxidantien liegt .
Der Körper braucht Oxidantien, um die
Bakterien und Viren zu killen.
Antioxidantien verhindern das.

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [chrisan](#) on Wed, 08 Oct 2025 12:42:10 GMT

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

sollten die Erkältungen jedesmal mit einem Husten einhergehen, könnte sich dieser schon chronifiziert haben und NAC dann - gerade sich in der Langzeitanwendung - kontraproduktiv auswirken. ACC akut 600 soll man ja maximal 4-5 Tage einnehmen - vielleicht hat das seinen Grund.

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 08 Oct 2025 12:46:54 GMT

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

Zitat: Systemische Wirkstoffe

1. Dutasterid (0,5 mg)

Wirkung: DHT-Hemmer (5?-Reduktase-Inhibitor)

Mögliche Nebenwirkungen: Leichte Immunsuppression oder Hormonverschiebungen -> kann selten eine erhöhte Infektanfälligkeit begünstigen.

Typisch: Abgeschlagenheit, leichtes Frieren, Libidoverlust, selten Nasenverstopfung oder grippeähnliches Gefühl.

2. Finasterid (5 mg)

Ähnlich wie Dutasterid, kann grippeähnliche Symptome auslösen, da es in den Hormonhaushalt (DHT, Östrogen, Testosteron) eingreift.

Beobachtet: "Cold-like symptoms", Müdigkeit, gelegentlich Sinusdruck oder laufende Nase.

3. Spironolacton (50 mg)

Wirkung: Antiandrogen + kaliumsparendes Diuretikum.

Nebenwirkungen: Müdigkeit, Schwindel, Elektrolytverschiebungen (v. a. Kalium?), die Immunsystem und Schleimhäute beeinflussen können -> kann subjektiv wie "Erkältung" wirken (Kopfschmerz, Schwäche, Engegefühl).

Außerdem hormonell leicht immunsuppressiv.

4. Minoxidil oral (50 mg)

Das ist eine extrem hohe Dosis – üblicherweise liegen orale Dosen bei 0,25–5 mg täglich für Haarwachstum.

Nebenwirkungen bei 50 mg: massiver Blutdruckabfall, Flüssigkeitsretention, Tachykardie, Kältegefühl, Müdigkeit, Atemnot, laufende Nase.

-> Sehr wahrscheinlich einer der Hauptverdächtigen für „Erkältungsgefühl“.

5. Kalium-Nitrat (2 g)

Gefäßerweiternd, kann Kopfdruck, leichte Kopfschmerzen oder Schwindel verursachen.

Kann ebenfalls ein „benommenes“ Gefühl wie bei einer beginnenden Erkältung auslösen.

6. NAC (1,2 g), Methionin (1 g), MSM, Vitamine, Spurenelemente

Diese sind eher protektiv. NAC wirkt sogar antioxidativ und schleimlösend, also tendenziell positiv für Atemwege.

Allerdings: Zu viel Methionin/NAC -> kann leichte Histamin-Reaktionen fördern -> laufende Nase, Niesen, Druckgefühl in den Nebenhöhlen (pseudoinfektios).

7. Rizinusöl, Fischöl, Borretschöl

Omega-3/6 beeinflussen das Immunsystem.

Borretschöl (Gamma-Linolensäure) kann Entzündungsmediatoren modulieren -> selten leichte Schleimhautrötung oder Kratzen im Hals bei empfindlichen Menschen.

? Topisch (Minoxidil-Mix)

Minoxidil 5 % + Hyaluron + Öle + ätherische Öle (Lavendel, Thymian):

Diese Kombination kann starke Hautreaktionen oder systemische Aufnahme verursachen.

Thymianöl, Lavendelöl, Vitamin C frisch: reizend für Atemwege -> kann Niesen, Husten, Halsschmerzen verursachen, v. a. beim Auftragen auf der Kopfhaut mit Dämpfen.

Wenn du nahe der Stirn oder Schläfen aufträgst, kann über die Schleimhäute eine pseudoerkältungsartige Reaktion auftreten.

? Mechanisch (Stamp 3 mm fast täglich)

Das ist zu häufig für 3 mm Tiefe.

Mikroverletzungen -> Entzündungsmediatoren (IL-6, TNF-?) -> kurzfristig systemische Reaktionen wie Abgeschlagenheit, leicht erhöhte Temperatur, Erkältungsgefühl.

Außerdem offenes Gewebe + topische Substanzen = höhere systemische Aufnahme -> verstärkt oben genannte Nebenwirkungen.

? Wahrscheinliche Hauptverursacher von "Erkältungssymptomen"

Orales Minoxidil (50 mg) -> fast sicher zu hoch -> Gefäßreaktionen, Müdigkeit, Niesen, laufende Nase.

Topische Mischung (ätherische Öle + Vitamin C + 3 mm Stamping) -> Schleimhautreizung, pseudoallergische Symptome.

Kombination Finasterid + Dutasterid + Spiro -> hormonell bedingte Immunschwächung oder histaminähnliche Symptome.

? Empfehlung

Minoxidil oral: dringend reduzieren (z. B. auf 1–5 mg/Tag) und ärztlich kontrollieren (Blutdruck!).

Stamping: max. 1–2x pro Woche bei 3 mm, sonst nur 0,5–1 mm bei täglicher Anwendung.

Topische Mischung: vorübergehend absetzen und einzeln wiedereinführen, um Reaktionsquelle zu erkennen.

Falls Symptome persistieren (Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) -> ärztliche Untersuchung, um echten Infekt vs. Reaktion zu unterscheiden.

Kannst das hier mal Checken..habs durch Chatgpt laufen lassen.

Bzw. von meinen mittel die ich nehme, hab icb keine Erkältung.
Aber Durch Needlen im Gesicht also Microneedling, muss ich oft niessen, zumindestens bei über 0,5 mm .

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 08 Oct 2025 13:02:27 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Mi., 08 Oktober 2025 14:46Zitat:? Systemische Wirkstoffe

1. Dutasterid (0,5 mg)

Wirkung: DHT-Hemmer (5 α -Reduktase-Inhibitor)

Mögliche Nebenwirkungen: Leichte Immunsuppression oder Hormonverschiebungen -> kann selten eine erhöhte Infektanfälligkeit begünstigen.

Typisch: Abgeschlagenheit, leichtes Frieren, Libidoverlust, selten Nasenverstopfung oder grippeähnliches Gefühl.

2. Finasterid (5 mg)

Ähnlich wie Dutasterid, kann grippeähnliche Symptome auslösen, da es in den Hormonhaushalt (DHT, Östrogen, Testosteron) eingreift.

Beobachtet: "Cold-like symptoms", Müdigkeit, gelegentlich Sinusdruck oder laufende Nase.

3. Spironolacton (50 mg)

Wirkung: Antiandrogen + kaliumsparendes Diuretikum.

Nebenwirkungen: Müdigkeit, Schwindel, Elektrolytverschiebungen (v. a. Kalium?), die Immunsystem und Schleimhäute beeinflussen können -> kann subjektiv wie "Erkältung" wirken (Kopfweh, Schwäche, Engegefühl).

Außerdem hormonell leicht immunsuppressiv.

4. Minoxidil oral (50 mg)

Das ist eine extrem hohe Dosis – üblicherweise liegen orale Dosen bei 0,25–5 mg täglich für Haarwachstum.

Nebenwirkungen bei 50 mg: massiver Blutdruckabfall, Flüssigkeitsretention, Tachykardie, Kältegefühl, Müdigkeit, Atemnot, laufende Nase.

-> Sehr wahrscheinlich einer der Hauptverdächtigen für „Erkältungsgefühl“.

5. Kalium-Nitrat (2 g)

Gefäßerweiternd, kann Kopfdruck, leichte Kopfschmerzen oder Schwindel verursachen.

Kann ebenfalls ein „benommenes“ Gefühl wie bei einer beginnenden Erkältung auslösen.

6. NAC (1,2 g), Methionin (1 g), MSM, Vitamine, Spurenelemente

Diese sind eher protektiv. NAC wirkt sogar antioxidativ und schleimlösend, also tendenziell positiv für Atemwege.

Allerdings: Zu viel Methionin/NAC -> kann leichte Histamin-Reaktionen fördern -> laufende Nase, Niesen, Druckgefühl in den Nebenhöhlen (pseudoinfektios).

7. Rizinusöl, Fischöl, Borretschöl

Omega-3/6 beeinflussen das Immunsystem.

Borretschöl (Gamma-Linolensäure) kann Entzündungsmediatoren modulieren -> selten leichte Schleimhautrötung oder Kratzen im Hals bei empfindlichen Menschen.

? Topisch (Minoxidil-Mix)

Minoxidil 5 % + Hyaluron + Öle + ätherische Öle (Lavendel, Thymian):

Diese Kombination kann starke Hautreaktionen oder systemische Aufnahme verursachen.

Thymianöl, Lavendelöl, Vitamin C frisch: reizend für Atemwege -> kann Niesen, Husten, Halsschmerzen verursachen, v. a. beim Auftragen auf der Kopfhaut mit Dämpfen.

Wenn du nahe der Stirn oder Schläfen aufträgst, kann über die Schleimhäute eine pseudoerkältungsartige Reaktion auftreten.

? Mechanisch (Stamp 3 mm fast täglich)

Das ist zu häufig für 3 mm Tiefe.

Mikroverletzungen -> Entzündungsmediatoren (IL-6, TNF-?) -> kurzfristig systemische Reaktionen wie Abgeschlagenheit, leicht erhöhte Temperatur, Erkältungsgefühl.

Außerdem offenes Gewebe + topische Substanzen = höhere systemische Aufnahme -> verstärkt oben genannte Nebenwirkungen.

? Wahrscheinliche Hauptverursacher von "Erkältungssymptomen"

Orales Minoxidil (50 mg) -> fast sicher zu hoch -> Gefäßreaktionen, Müdigkeit, Niesen, laufende Nase.

Topische Mischung (ätherische Öle + Vitamin C + 3 mm Stamping) -> Schleimhautreizung, pseudoallergische Symptome.

Kombination Finasterid + Dutasterid + Spiro -> hormonell bedingte Immunschwächung oder histaminähnliche Symptome.

? Empfehlung

Minoxidil oral: dringend reduzieren (z. B. auf 1–5 mg/Tag) und ärztlich kontrollieren (Blutdruck!).

Stamping: max. 1–2x pro Woche bei 3 mm, sonst nur 0,5–1 mm bei täglicher Anwendung.

Topische Mischung: vorübergehend absetzen und einzeln wiedereinführen, um Reaktionsquelle zu erkennen.

Falls Symptome persistieren (Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) -> ärztliche Untersuchung, um echten Infekt vs. Reaktion zu unterscheiden.

Kannst das hier mal Checken..habs durch Chatgpt laufen lassen.

Bzw. von meinen mittel die ich nehme, hab icb keine Erkältung.

Aber Durch Needlen im Gesicht also Microneedling, muss ich oft niessen, zumindestens bei über 0,5 mm .

Danke!

Aber Erkältungen kommen ja durch Bakterien und Viren. Warum sollten DHT-Hemmer das Immunsystem schwächen?

Das ergibt für mich keinen Sinn.

Aber das hohe Minoxidil kann tatsächlich kontraproduktiv sein.

Durch die hohe Dosis sinkt der Blutdruck zu stark und letztlich habe ich mit 50 mg wahrscheinlich sogar eine schlechtere Durchblutung als bei 10 mg.

Ich sollte die Dosis besser auf 2x 5 mg (10 mg) reduzieren.

Danke!

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [Wiener1983_RETURNS](#) on Wed, 08 Oct 2025 15:42:15 GMT

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

"Aber Erkältungen kommen ja durch Bakterien und Viren"

Ist sich der Meister auch wirklich sicher oder versteht er selbst die einfachsten Dinge nicht so recht?

Hier zur Aufklärung:(ChatGPT)

? Erkältungen (grippale Infekte) werden hauptsächlich durch Viren verursacht — nicht durch Bakterien.

Die häufigsten Erreger sind z. B.:

Rhinoviren

Coronaviren (nicht SARS-CoV-2)

Adenoviren

Respiratorische Synzytialviren (RSV)

Parainfluenzaviren

? Bakterien können zwar sekundär eine Rolle spielen, etwa wenn nach einer viralen Erkältung eine bakterielle Superinfektion entsteht (z. B. Nasennebenhöhlen-, Mittelohr- oder Lungenentzündung).

Aber die eigentliche Erkältung selbst ist viral bedingt.

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [DerAlchemist](#) on Wed, 08 Oct 2025 16:37:38 GMT

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

alle mit ki ist ja wie im film real steel hier :d

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [chrisan](#) on Wed, 08 Oct 2025 16:43:24 GMT

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

allerdings - zu was noch ein Forum überhaupt ;)

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 08 Oct 2025 17:51:50 GMT

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

Weil die Meisten (mich eingeschlossen), keine Ahnung von Supplements/Medizin auf den Körper haben und biologische einflüsse darauf.

Im endeffekt , kann man nur das zu raate ziehen..oder Pilos fragen.. oder irgend nen mediziner.

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [DerAlchemist](#) on Thu, 09 Oct 2025 08:08:52 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Mi., 08 Oktober 2025 19:51 Weil die Meisten (mich eingeschlossen), keine Ahnung von Supplements/Medizin auf den Körper haben und biologische einflüsse darauf.

Im endeffekt , kann man nur das zu raate ziehen..oder Pilos fragen.. oder irgend nen mediziner. alles gut ;)

ich würde euch eher google gemini empfehlen als chatgpt

das problem ist gerade bei medizinischen sachen den inhalt 1:1 widerzugeben denn alleine wie du deine frage dem chatbot stellst verändert die antwort drastisch.

lieber gute literatur dazu und die dann unterstützend von ki erklären lassen wenn nötig.

Subject: Aw: Zu viele Antioxidantien schädlich? Schon meine 5. Erkältung innerhalb von nur 2 Monaten

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 09 Oct 2025 12:08:32 GMT

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

Zitat:? Erkältungen (grippale Infekte) werden hauptsächlich durch Viren verursacht — nicht durch Bakterien.

Viren UND Bakterien!

Und genau so habe ich es auch geschrieben!

Wenn Bakterien überhaupt keinen Einfluss hätten, würden Antibiotika ja nie was bringen.
