
Subject: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [Steven](#) on Wed, 14 Dec 2005 19:37:07 GMT

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

Hi jungs,

Folsäure 600 ug
Jod 100 ug
Eisen 5 mg
Vitamin B 12 3ug

Nehme noch täglich 1 brausetablette Frubiose sport

sind auch noch 600 ug Folsäure, 5 mg Eisen und
3,0 ug B12 drinn.

Eigentlich brauch ich ja kein Vitamin b komplex
zu holen. ist ja alles in der Brausetablette drin.

wäre 1200 ug Folsäure

10 mg Eisen
190 ug Jod
17,6 mg Zink (siehe regime)
10 mg Biotin (siehe regime)

ist 6 ug vit. B12 zu viel???

will mir noch vitamin C tabletten holen? ist ja
wichtig wegen folsäure

will mir die Nem eigentlich alle in der apo kaufen
hatte aber nicht die zeit dafür. Die sind alle
aus dem Einzelhandel. warn aber nicht billig.

danke

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Wed, 14 Dec 2005 19:39:50 GMT

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

Jod fördert nachweislich Akne ...

Ob es DHT, Androgene fördert weiss ich nicht, bekanntlich veraursachen die auch Akne ...

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [fiebius](#) on Wed, 14 Dec 2005 20:35:26 GMT

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

Kauf dir A-Z von Aldi/Lidl
nimm eine ZinkPOS dazu und wenn
du meinst Folsäure-Biotin zusätzl.
konsumieren zu müssen dann hol
dir bei DM Hausmarke ("Das Gesunde Plus")
Folsäure (1MG pro Kapsel) und Biotin (5MG pro Tablette).
Von Biotin reicht dann allerdings ne viertel Tablette pro Tag,
Folsäure würde ich nur jeden 2.Tag dazu nehmen.
Dann hättest du auch die kompletten B-Vitamine.
Apotheke ist masslos teuer.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 20:41:22 GMT

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

Wer sagt denn das Biotin 1,3 mg überhaupt nur annähernd wirkung zeigt im Rahmen einer Aloperie? Weisst du wie und warum Biotin wirkt?

Folsäure antagonisiert Homocystein, und das ist ein proapoptotischer und herzschädigender Faktor im Rahmen einer Erkrankung diemit mutierten AR einhergeht. Eine regelmässige Substitution ist also sehr wichtig,...gerade in jungen Jahren wenn die Erkrankung hochaktiv ist.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Dec 2005 21:01:34 GMT

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

aber verzeih, wo sind denn die ganzen anwender, die einen erfolg damit haben sollten? du hast doch selbst gesagt, du bist der erste, der begonnen hat, antiox. bei AGA zu empfehlen, und das war vor _monaten_...

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 21:04:36 GMT

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

"aber verzeih, wo sind denn die ganzen anwender, die einen erfolg damit haben sollten? du hast

doch selbst gesagt, du bist der erste, der begonnen hat, antiox. bei AGA zu empfehlen, und das war vor _monaten_..."

Die mnlichen gibt es nicht,..weil niemand hier die von mir empfohlenen Konstellationen und Dosen einhält.Und jetzt rate mal warum das u.a keiner tut?

Frauen gibt es die Erfolg melden...die scheinen sich damit besser auseinanderzusetzen.....sind wahrscheinlich nicht so ganz stark Androgenfixiert?

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Dec 2005 21:05:28 GMT

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

lass mich raten: weil böse böse leute anderen angst machen? den ganzen schafen?

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 21:07:56 GMT

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

Genau,...Angst,und aus der Angst resultieren dann teilweise unmögliche Abwägungen....und jeden Tag ein Berg voller unmöglicher Fragen zu Dosen die sogar noch in die Sparte Minnidosen passen.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Dec 2005 21:14:07 GMT

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

weisst du, irgendwann mal, vor langer zeit, dachte ich: hey, hilfsbereit, höflich, fachwissen, perfekt, gut, dass so jemand da ist, und nochdazu neuen hilft, und dazu noch so oft und gerne...

das denke ich zum teil immer noch, und dann lese ich zB "Jedes Mittel das den Betroffenen nicht gleich ausser gefecht setzt,kann berechtigt im Kampf gegen dieses erste äusserliche Anzeichen von Morbidität eingesetzt werden!Gerade Diazepam eignet sich hier hervorragend,..da es sehr gut verträglich ist!" und ich bekomme den eindruck, du nimmst keine anderen sichtweisen und ansichten mehr wahr, sondern verbeisst dich regelrecht, und mit empfehlungen kann sowas einfach verflucht ins auge gehen, denn du weisst genauso wenig wie wir alle, was megadosen über eine zeit ausmachen, OB sie überhaupt wirken (kein einziger erfahrungsbericht, ich weiss - 100 klin. studien) usw...

ich selbst hätte deine empfehlungen schon fast alle eingeworfen, aber mir wurde dann bewusst, dass du niemals selbtkritisch und objektiv in diesem Zusammenhang geschrieben hast...und das

ist ein verflucht schlechtes zeichen

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [pilos](#) on Wed, 14 Dec 2005 21:15:20 GMT

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

tino schrieb am Mit, 14 Dezember 2005 22:04

Frauen gibt es die Erfolg melden...die scheinen sich damit besser auseinanderzusetzen.....sind wahrscheinlich nicht so ganz stark Androgenfixiert?

frauen sind gutgläubig und einfacher zu beeinflussen...das ist es...

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 22:11:08 GMT

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

" "Jedes Mittel das den Betroffenen nicht gleich ausser gefecht setzt,kann berechtigt im Kampf gegen dieses erste äusserliche Anzeichen von Morbidität eingesetzt werden!Gerade Diazepam eigenet sich hier hervorragend,..da es sehr gut verträglich ist!" und ich bekomme den eindruck, du nimmst keine anderen sichtweisen und ansichten mehr wahr, sondern verveisst dich regelrecht, und mit empfehlungen kann sowas einfach verflucht ins auge gehen, denn du weisst genauso wenig wie wir alle, was megadosen über eine zeit ausmachen, OB sie überhaupt wirken (kein einziger erfahrungsbericht, ich weiss - 100 klin. studien) usw..."

Insbesondere auf den fettmarkierten Satz möchte ich eingehen.Ich würde doch andere Sichtweisen e.v akzeptireren,aber die müssen doch dann auf irgendeiner wissenschaftlichen Grundlage beruhen.Die höre ich selten von euch.Alles was hier kommt ist meisst ein Satz,und der lautet "Weniger ist mehr".Was soll ich damit,..soll ich das etwa als Sichtweise akzeptieren?Ihr nehmt an das es ins Auge geht,..aber annehmen ist nichts was ich annehmen sollte.Warum auch,..es wäre Absurd mir meine Recherchen durch reine instinktive Annahmen kaputtmachen zu lassen.Und wie du schon das richtige Stichwort "helfen" in die Runde wirfst,...ich möchte helfen,aber nicht als Mrchenpriester für Luftschlösser wie Wolff,sondern ich möchte Resultate sehen,Resultate die andere dann aufbauen können,bzw deren Kampfgeist stärken.Ihr sabotiert mir das,..indem ihr grösstenteils unsinnige Anahmen in die Runde werft,die andere verwirren.Ich finde es daher schon fast beleidigend das ihr von mir verlangt das ich spekulative Annahmen akzeptiere!Sabotage ist das!Und die Tatsache das es ja deshalb keine Erfolgsberichte gibt,benutzt ihr noch ironischerweise als Vorwurf!Das nenne ich böswillig!Was Diazepam angeht,..so habe ich das nie jedem hier empfohlen wie ich es z.b mit Antioxidanten

tue.Aber trotzdem,..ihr wisst nichts(!) über dieses Medikament.Nichts über dieses Medikament,und auch nichts über CAG-Repeat-Polymorphysmus und seine Sptäfolgen.Ich habe den Eindruck das ihr diese Erkrankung,deren Sätfolgen man in jungen Jahren noch verhindern kann,todschweigen wollt?Wrscheinlich weil ihr sowas wie unabänderliche Genetik im Kopf habt,..oder weiss ich warum.Ich verstehe das nicht,..sorry.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 22:13:39 GMT

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

"frauen sind gutgläubig und einfacher zu beeinflussen...das ist es..."

Oh nein ganz undgar nicht.Eine meiner letzten Freundinnen war auch betroffen,und hat besser recherchiert und agewogen wie jeder Professor!Auch sonst sehe ich im Forum viele Frauen die sich sehr intensiv damit auseinandersetzen.

Subject: Re: warum sollte ich...

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 22:22:54 GMT

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

"ich selbst hätte deine empfehlungen schon fast alle eingeworfen, aber mir wurde dann bewusst, dass du niemals selbtkritisch und objektiv in diesem Zusammenhang geschrieben hast"

das tuen?Wo doch noch höhere Dosen vereinzelnd noch bessere Effekte gebracht haben.Meine Empfehlungen stimmen mit denen bekannter renomierter Anti Aging Mediziner und auch mit der Literatur überein.Ich habe ein gutes Mass getroffen,nur denke ich das ihr euch einfach nicht krank fühlen wollt,und es darum ablehnt NEM,die für euch wahrscheinlich Medikamente darstellen in Dosen die euch wie Dosen für Kranke erscheinen zu substituiren?Sollte das so sein,..dann wäre es sooooooooooooooo einfach den Kopf mal von Krak,auf Prvention und Anti-Aging umzustellen.

Subject: Re: an Logik mangelt es euch auch!

Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 22:28:36 GMT

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

Warum?Weil es doch logisch seien dürfte das sich erfolge besser und schneller unter hohen Dosen einstellen!Runtergehen kann man ja immer noch.Was bringen diese Säuglingsdosen,wenn sie doch nichts bringen,und der Betroffene die ganze Behandlung dann in die Tonne tritt?

Das...macht es dann irgendwann mal zu einem mal dargewesenen wirkungslosen Hype!

Wenn ICH was mache,dann mache ich es richtig!

Subject: Re:

Posted by [Steven](#) on Wed, 14 Dec 2005 23:45:28 GMT

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

Hey jungs, anstatt euch zu streiten, könntet ihr mir
doch meine fragen beantworten .

will noch 1,5 g Proteine zu mir nehmen.

Sind nicht schlecht.

LSP Pure WHEY AMINO 200 Kapseln a 1159mg (

http://pulverwilli.de/product_info.php/products_id/729

Subject: Re: warum sollte ich...

Posted by [fiebius](#) on Thu, 15 Dec 2005 09:49:15 GMT

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

Habe seit 1985 fast alles zu dem Thema NEMs und Antiaging
gelesen. Gerade in den Zeiten des Vitaminhype der
80er in den USA wurden dort Megadosen empfohlen und
NEMs als Wundermittel angepriesen, völlig unkritisch und
überzogen, wie die Amis eben so sind. Aus dieser Zeit findest
du heute noch Empfehlungen im I-Net oder auch niedergeschrieben,
doch hat sich seit dem vieles gewandelt, weil, wenn
die massen an Studien über NEMs alle zuträfen, es keine
kranken mehr gäbe, dank NEMs. Nur ist es so nie gewesen,
wahrscheinlich wirkt jede Tomate oder Knoblauchzehe
besser als jedes NEM dieser Welt. Weniger ist oft mehr,
nicht nur bei Nahrung sondern erst recht bei NEMs,
sofern sie überhaupt besser wirken als schaden.

Ich weiss nicht ob du z.B. Dr. Rath kennst.
Ist ein Abzocker der mit seinen NEM-Produkten sehr viel
Geld verdient und meint NEMs können Krebs usw. verhindern.
Selbst der hat in seinen Produkten keine
stark überzogenen Dosierungen enthalten.
Wenn du sein Basisprodukt+ sein Produkt für Aterien
zusammenaddierst kommst du auf Werte:
147 I.E. VitaminE, 6,7 MG Zink, 20mcg Selen, 290mcg Folsäure,
1000MG VitaminC

Und hier ein paar Auszüge von "Antiaging-Fachleuten"

Auszug:

Vitamine und Mineralien sind sicher gesund, der Umkehrschluss, wonach man gesünder lebt, der ständig Vitaminpills schluckt ist aber trügerisch. Grundsätzlich können NEMs keine ausgewogene Ernährung ersetzen, da sie immer nur ein Bruchteil aller erforderlichen Stoffe enthalten. Die aus diesem Manko heraus entwickelten Multi- oder Kombipräparate haben aber den Haken, dass sich NEMs gegenseitig beeinflussen, unter Umständen sogar in ihrer Wirkung behindern oder das Gleichgewicht im Stoffwechsel durcheinander bringen. Auch sind viele "Vitaminbomben" eindeutig zu hoch dosiert und können auch nach hinten losgehen. So liegen die

tatsächlich benötigen Mengen gerade solcher wichtigen Anti-Aging Substanzen wie VitaminE und Selen oft nicht weit entfernt von einer Dosis, die Nebenwirkungen verursachen kann.

weiterer Auszug:

Vitamine können wie Medikamente überdosiert werden. Oft ist der Grad zwischen Schaden und Nutzen nicht sehr breit. Natürliche Vitamine aus der Nahrung werden möglicherweise anders Verarbeitet als synthetische Vitamine. Neueste Studien der Universität Michigan bestätigen, das VitaminE positiv in den Cholesterinstoffwechsel eingreift, allerdings nur, wenn es über die Nahrung aufgenommen wird. Bei Einnahme von Vitaminpills zeigte sich dieser Effekt nicht.

Und diese Seite sagt z.B. alles über die vielen Wechselwirkungen und der Gefährlichkeit dieser NEMs

<http://www.acu-cell.com/bx.html>

oder

freie Radikale werden möglicherweise überschätzt:

Britische Forscher zweifeln die schädliche und daher krankmachende Wirkung freier Radikale an. Die aggressiven Sauerstoffverbindungen gelten als Hauptverursacher des Alterns und verschiedener Krankheiten wie Arthritis, Parkinson und einiger Krebsarten. Anthony Segal und seine Kollegen vom University-College in London sind jedoch aufgrund der Ergebnisse ihrer Forschung überzeugt, dass die Radikale nur Nebenprodukte der Reaktion sind, die den eigentlichen Schaden an verschiedenen Zellen des Körpers verursacht. Ihre These stellen die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift Nature vor (Bd. 427, S. 853).

<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/238373.html>

Es kommen viele teilweise Junge Leute ins Forum die , weil sie nicht viel Wissen haben, nach Empfehlungen eben auch für NEMs fragen.

Denen einfach mal so direkt 200mcgSelen, 400I.E.VitaminE, 30-50MG Zink, 10MG Folsäure, 10MG Biotin am besten noch nen B-50Komplex

reinzuballern ohne auch nur ein kritischen Wort zu verlieren
ist einfach nur eins: unverantwortlich!!!

100mcg Selen, 50-150I.E. VitaminE, 6-15MGZink (ggf. mit 1MG Kupfer), 400-1000mcg Folsäure, oder 1MG Biotin
tuns langfristig und gesundheitlich auf jeden Fall besser. Ob dies bei AGA überhaupt etwas nutzt, ist ganz stark anzuzweifeln.

Es geht mir nicht darum zu bestreiten das eine vitalstoffreiche Ernährung ggf. mit wohldosierten gezielten Nahrungsergänzungsmittels wichtig ist.
Selen, Folsäure, VitaminD (besonders im Winter) z.B.
Die Frage ist nur wie gehe ich damit um, mit den vielen Empfehlungen, mit wild zusammengesetzten Präparaten. Fachleute gibt es auf dem Gebiet nur wenige, noch weniger Personen die sich damit kritisch auseinandersetzen.
Lösungsansätze erarbeiten und disskutieren ist doch ok, aber bitteschön bei Empfehlungen betreff der Einnahme von Wirkstoffen und überhaupt mit Augenmass vorgehen.

Subject: guter Post! (ot)
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 15 Dec 2005 10:34:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: warum sollte ich...
Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Dec 2005 10:45:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es kommen viele teilweise Junge Leute ins Forum die , weil sie nicht viel Wissen haben, nach Empfehlungen eben auch für NEMs fragen.
Denen einfach mal so direkt 200mcgSelen, 400I.E.VitaminE, 30-50MG Zink, 10MG Folsäure, 10MG Biotin am besten noch nen B-50Komplex
reinzuballern ohne auch nur ein kritischen Wort zu verlieren ist einfach nur eins: unverantwortlich!!!

100mcg Selen, 50-150I.E. VitaminE, 6-15MGZink (ggf. mit 1MG Kupfer), 400-1000mcg

Folsäure, oder 1MG Biotin
tuns langfristig und gesundheitlich auf jeden Fall besser. Ob dies bei AGA überhaupt etwas nutzt, ist ganz stark anzuzweifeln.

Subject: @fiebius
Posted by [Quick](#) on Thu, 15 Dec 2005 15:19:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Don, 15 Dezember 2005 10:49Habe seit 1985 fast alles zu dem Thema NEMs und Antiaging
gelesen. Gerade in den Zeiten des Vitaminhype der 80er in den USA wurden dort Megadosen empfohlen und NEMs als Wundermittel angepriesen, völlig unkritisch und überzogen, wie die Amis eben so sind. Aus dieser Zeit findest du heute noch Empfehlungen im I-Net oder auch niedergeschrieben, doch hat sich seit dem vieles gewandelt, weil, wenn die massen an Studien über NEMs alle zuträfen, es keine kranken mehr gäbe, dank NEMs. Nur ist es so nie gewesen, wahrscheinlich wirkt jede Tomate oder Knoblauchzehe besser als jedes NEM dieser Welt. Weniger ist oft mehr, nicht nur bei Nahrung sondern erst recht bei NEMs, sofern sie überhaupt besser wirken als schaden.

Ich weiss nicht ob du z.B. Dr. Rath kennst.
Ist ein Abzocker der mit seinen NEM-Produkten sehr viel Geld verdient und meint NEMs können Krebs usw. verhindern.
Selbst der hat in seinen Produkten keine stark überzogenen Dosierungen enthalten.
Wenn du sein Basisprodukt+ sein Produkt für Aterien zusammenaddierst kommst du auf Werte:
147 I.E. VitaminE, 6,7 MG Zink, 20mcg Selen, 290mcg Folsäure,
1000MG VitaminC

Und hier ein paar Auszüge von "Antiaging-Fachleuten"

Auszug:
Vitamine und Mineralien sind sicher gesund, der Umkehrschluss, wonach man gesünder lebt, der ständig Vitaminpills schluckt ist aber trügerisch. Grundsätzlich können NEMs keine ausgewogene Ernährung ersetzen, da sie immer nur ein Bruchteil aller erforderlichen Stoffe enthalten. Die aus diesem Manko heraus entwickelten Multi- oder Kombipräparate haben aber den Haken, dass sich NEMs gegenseitig beeinflussen, unter Umständen sogar in ihrer Wirkung behindern oder das Gleichgewicht im Stoffwechsel durcheinander bringen. Auch sind viele "Vitaminbomben" eindeutig zu hoch dosiert und können auch nach hinten losgehen. So liegen

die

tatsächlich benötigen Mengen gerade solcher wichtigen Anti-Aging Substanzen wie VitaminE und Selen oft nicht weit entfernt von einer Dosis, die Nebenwirkungen verursachen kann.

weiterer Auszug:

Vitamine können wie Medikamente überdosiert werden. Oft ist der Grad zwischen Schaden und Nutzen nicht sehr breit. Natürliche Vitamine aus der Nahrung werden möglicherweise anders Verarbeitet als synthetische Vitamine. Neueste Studien der Universität Michigan bestätigen, dass VitaminE positiv in den Cholesterinstoffwechsel eingreift, allerdings nur, wenn es über die Nahrung aufgenommen wird. Bei Einnahme von Vitaminpills zeigte sich dieser Effekt nicht.

Und diese Seite sagt z.B. alles über die vielen Wechselwirkungen und der Gefährlichkeit dieser NEMs

<http://www.acu-cell.com/bx.html>

oder

freie Radikale werden möglicherweise überschätzt:

Britische Forscher zweifeln die schädliche und daher krankmachende Wirkung freier Radikale an. Die aggressiven Sauerstoffverbindungen gelten als Hauptverursacher des Alterns und verschiedener Krankheiten wie Arthritis, Parkinson und einiger Krebsarten. Anthony Segal und seine Kollegen vom University-College in London sind jedoch aufgrund der Ergebnisse ihrer Forschung überzeugt, dass die Radikale nur Nebenprodukte der Reaktion sind, die den eigentlichen Schaden an verschiedenen Zellen des Körpers verursacht. Ihre These stellen die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift Nature vor (Bd. 427, S. 853).

<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/238373.html>

Es kommen viele teilweise Junge Leute ins Forum die , weil sie nicht viel Wissen haben, nach Empfehlungen eben auch für NEMs fragen.

Denen einfach mal so direkt 200mcgSelen, 400I.E.VitaminE, 30-50MG Zink, 10MG Folsäure, 10MG Biotin am besten noch nen B-50Komplex
reinzuballern ohne auch nur ein kritisches Wort zu verlieren
ist einfach nur eins: unverantwortlich!!!

100mcg Selen, 50-150I.E. VitaminE, 6-15MGZink (ggf. mit 1MG Kupfer), 400-1000mcg Folsäure, oder 1MG Biotin

tuns langfristig und gesundheitlich auf jeden Fall besser. Ob dies bei AGA überhaupt etwas nutzt, ist ganz stark anzuzweifeln.

Es geht mir nicht darum zu bestreiten das eine vitalstoffreiche Ernährung ggf. mit wohldosierten gezielten Nahrungsergänzungsmitteln wichtig ist.
Selen, Folsäure, VitaminD (besonders im Winter) z.B.

Die Frage ist nur wie gehe ich damit um, mit den vielen Empfehlungen, mit wild zusammengesetzten Präparaten. Fachleute gibt es auf dem Gebiet nur wenige, noch weniger Personen die sich damit kritisch auseinandersetzen. Lösungsansätze erarbeiten und dissutieren ist doch ok, aber bitte schön bei Empfehlungen betreff der Einnahme von Wirkstoffen und überhaupt mit Augenmass vorgehen.

hey fiebius, kein schlechter gedanke, aber bedenke mal folgendes, stell dir mal vor du gehst zu einem internisten, der sich auf schlaganfälle spezialisiert hat weil du eine halbseitige lähmung hast und betroffener bist. er rät dir als spezialist eine prophylaxe, täglich 100mg acetylsalicylsäure zu nehmen wobei eigentlich schon 50mg reichen würden um für 3 tage die thrombozytenaggregation zu hemmen. würdest du es nicht tun? wenn du wüsstest 50mg reichen, aber 100mg wirken besser! obwohl acetylsalicylsäure unendekte entzündungen oder beispielsweise ausstülpungen im darm so stark zum bluten bringen könnte das du während des schlafens soviel blut verlieren würdest das du daran stirbst?!

du wirst dir jetzt denken, "ok aber tino ist kein spezialist, und hat auch kein doktor" aber für dieses gebiet der "medizin" gibt es keinen einzigen dermatologen der die zusammenhänge so verknüpft(obwohl sie es auch hinbekommen könnten), er bekommt ja sogar teilweise zustimmung von ärzten, deren hände aber durch verträge mit pharmafirmen gebunden sind.

was ich eigentlich sagen möchte ist, dass jemand der versteht wie ein wirkstoff wirkt, was es macht usw. auch verständlicher weise dosen empfehlen wird, die manch einer überhaupt nicht nachempfinden kann weil ihm das nötige wissen dazu fehlt.

Quick

Subject: Re:Also ich würde mich schämen...
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 15:41:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

einfach so mal Ausschnitte aus I-Net Illus als Untermauerung meiner Ansichten einzustellen,..ohne das ich die Orginalarbeiten kenne.Wissenschaftler haben,..Wissenschaftler nehmen an,...was ist das?Das ist uatsch,..da es in der Literatur klare Beläge dafür gibt,das NEM im Rahmen diverser Erkrankungen helfen,und das auch vorbeugend.Diese Anti-Aging Gegner kann man bei weitem nicht als Anti-Aging Experten eteichnen,..denn wenn sie das wären,dann hätten sie soweit recherchirt,das sie wüssten das Evidenz für Wirken im Rahmen diverser Erkrankungen,und auch für präventives Wirken existiert.

Zitat: Multi- oder Kombipräparate haben aber den Haken, dass sich NEMs gegenseitig beeinflussen, unter Umständen sogar in ihrer Wirkung behindern oder das Gleichgewicht im Stoffwechsel durcheinander bringen

Das ist schonmal grundfalsch! Die meisten Studien die gesundheitliche Verbesserungen aufwiesen, wurden gerade mit mehreren antioxidativen NEM zusammen durchgeführt. Wenn ich gleich mehr Zeit habe zeige ich dir das auch,..und hoffe gleich das diese von dir als "Experten" bezeichneten Deppen es dann auch mal lesen! Das was du da aufgeführt hast ist einfach nur Internetgekriegel,..kein Wissenschaftler akzeptiert so etwas, ohne die Orginalarbeiten zu sehen,..denn schliesslich haben die ja auch immer Limitationen. Aber so wie ich das sehe geht es hier ja einfach nur um wild ins Web gekriegelte Annahmen,..die Laien beeindrucken sollen. Es ist genau umgekehrt,..ein einziger Antioxidant bringt bei alleiniger Einnahme die anderen Antioxidanten aus dem Gleichgewicht,..daher kommt es bei Studien wo nur mit einem Antioxidanten gearbeitet wurde, auch fast immer zu schlechten, oder gar keinen Ergebnissen. Ein Experte weiss das, und schreibt garantiert nicht so einen Unfug wie die obengenannten Zitate auf. Was glaubst du warum ich immer sage das WHO und DGE Leute Deppen sind. Sie wissen nämlich nicht das es besser ist das komplette antioxidative Netzwerk zu potenzieren, und berücksichtigen nicht, dass diverse Erkrankungen einen nicht messbaren Mehrbedarf auf zellulärer Ebene fordern.

Zitat: Vitamine können wie Medikamente überdosiert werden. Oft ist der Grad zwischen Schaden und Nutzen nicht sehr breit. Natürliche Vitamine aus der Nahrung werden möglicherweise anders Verarbeitet als synthetische Vitamine. Neueste Studien der Universität Michigan bestätigen, dass Vitamin E positiv in den Cholesterinstoffwechsel eingreift, allerdings nur, wenn es über die Nahrung aufgenommen wird. Bei Einnahme von Vitaminpills zeigte sich dieser Effekt nicht.

Also den fettmarkierten Satz kann und darf ich nicht akzeptieren,..da es sich dabei um eine nicht weitgehend erläuterete Annahme ohne Detaillierte Angaben zu dem dort angesprochenen Grad handelt. Einfach nur dummkriegel das Laien die es nicht überprüfen können vorwiegend deshalb beeindrucken soll, weil betont wird, dass es von angeblichen Experten geschrieben wurde. Selbst als Laie wäre es unter meiner Würde solch ein spärliches Frau im Spiegel gekriegel zu zitieren. Gegen den Punkt betreffend das VIT E, sprechen 10000 Studien, die ich dir gleich mal einstellen werde. Neue Studie ist nicht gleich alles widerlegende, oder bessere Studie. Davon gehen meist nur Klatschreporter ohne jegliche Fachkenntnis aus.

Zitat aus der Studie wo anmassend angezweifelt wird: Die Arbeit seiner Gruppe habe jedoch diese Theorie zerschmettert, schreibt Segal. Seiner Ansicht nach sind die reaktiven Teilchen nur zufällige Nebenprodukte des Vorgangs, der eine ganze Kette von Reaktionen anstößt, die schließlich den eigentlich entscheidenden Mechanismus auslösen. Schlüsselfaktor beider Theorien ist das Enzym NADPH-Oxidase, das Elektronen auf molekularen Sauerstoff überträgt. Dabei entsteht das so genannte Superoxidanionradikal, ein ziemlich reaktives Teilchen, das eine negative Ladung trägt

Na ja,..du als Laie kannst es ja nicht wissen,da du ja auch keinen Zugang zu Orginalarbeiten hast.Hier geht es um Annahmen von Wissenschaftlern,die so stolz auf ihr Maus und Reagenzglasexperiment sind,das sie in einem Anflug von Höhenflug glauben,das sie eine seit 50 Jahren bestehende These zerschmettert haben.Nur wissenschaftlich tätige Menschen deren Ego nicht ausgefüllt ist,stellen solch wahnwitzige Behauptungen unter Berufung auf das Reagenzglas auf.Sie vergessen dabei die unzähligen seit 50 Jahren am Menschen(!)durchgeführten Studien,die genau das Gegenteil beweisen.

Zitat:Es kommen viele teilweise Junge Leute ins Forum die , weil sie nicht viel Wissen haben, nach Empfehlungen eben auch für NEMs fragen.

Denen einfach mal so direkt 200mcgSelen, 400I.E.VitaminE, 30-50MG Zink, 10MG Folsäure, 10MG Biotin am besten noch nen B-50Komplex
reinzuballern ohne auch nur ein kritischen Wort zu verlieren
ist einfach nur eins: unverantwortlich!!!

Nein,..unverantwortlich ist einzig und allein der Aspekt,das du es dir als Laie anmassen tust,hier fundierte auf ausgebiger Recherche beruhende Empfehlungen mit ein paar knappen Zeilen,und Zitaten aus I-Net Illus zu kritisieren.Alles in allem scheint es mir so als wolltest du einfach nur eine Gegenmeinung erzeugen,..aus irgendeinem Egoproblem heraus.Wenn es dir um wissenschaftliche Diskussion ginge,dann würdest du Orginalarbeiten einstellen,und diese mit mir durchdiskutieren.Da du dies aber nicht ust,oder nicht kannst,muss allein schon deshalb angezweifelt werden,das du überhaupt mehr kannst wie Zeilen von Klatschreportern wiederzugeben.Du kannst von mir nicht verlangen das ich e.v Kritiken aufgrund von Klatschblattberichten,oder einzelstudien mit erhelichen Limitationen äussere.Meine Recherchen haben die von mir ermittelten Dosen ergeben,die ich mit der prooxidativen Belastung bei AGA,und der Ernährungsmisere,in Deutschland die zwar zum Überleben,aber nicht zur Vorbeugung stetig steigender chronischer Erkrankungen in Detschland ausreicht addirt habe.

Zitat:100mcg Selen, 50-150I.E. VitaminE, 6-15MGZink (ggf. mit 1MG Kupfer), 400-1000mcg Folsäure, oder 1MG Biotin
tuns langfristig und gesundheitlich auf jeden Fall besser. Ob dies bei AGA überhaupt etwas nutzt, ist ganz stark anzuzweifeln.

Wenn du mir die biochemischen nachgeschaltzeten Vorgänge bei AGA,und das Wirken der NEM auf diese Faktoren explizit erläutern annst,werde ich den Fettmarkierten Satz ernstnehmen.Kannst du das nicht,bitte ich alle darum es als Annahme aus dem Märchenland abzutun.Was den ersten Satz angeht,so htte ich gerne Berichte die eine klinische Wirkung für diese Dosen belegen.Ansonsten muss man auch das als Wischwasch abtun.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [Gast](#) on Thu, 15 Dec 2005 15:48:38 GMT

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

Subject: Re:Nachtag,..wiederlegen von Unsinn die erste!

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 15:49:21 GMT

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

Zitat aus deinem Klatschblatt:Weiße Blutkörperchen produzieren freie Radikale, und der Prozess, bei dem diese Teilchen entstehen, ist entscheidend für das Abtöten von Mikroben. Menschen, bei denen dieser Mechanismus gestört ist, bekommen viel schneller schwere chronische und häufig sogar tödliche Infektionen. Diese Fakten haben zu der Annahme geführt, dass die freien Radikale die Mikroben töten.

Dann erklre mir mal warum NAC,..ein Antioxidant,die Symptomatik,und den Ausbruch Influenza-anflliger Menschen in einer grossangelegten Studie abgemindert hat?Das wäre doch nicht möglich,wenn die ROS doch so wichtig für das Eliminieren der Bakterien wären?

Aus:Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment. S. De Flora, C. Grassi, L. Carati. ©ERS Journal Ltd 1997.

ABSTRACT: N-acetylcysteine (NAC), an analogue and precursor of reduced glutathione, has been in clinical use for more than 30 yrs as a mucolytic drug. It has also been proposed for and/or used in the therapy and/or prevention of several respiratory diseases and of diseases involving an oxidative stress, in general. The objective of the present study was to evaluate the effect of long-term treatment with NAC on influenza and influenza-like episodes.

A total of 262 subjects of both sexes (78% chronic degenerative diseases) were enrolled in a randomized, doubleblind trial involving 20 Italian Centres. They were randomized to receive either placebo or NAC tablets (600 mg) twice daily for 6 months. Patients suffering from chronic respiratory diseases were not eligible, to avoid possible confounding by an effect of NAC on respiratory symptoms.

NAC treatment was well tolerated and resulted in a significant decrease in the frequency of influenza-like episodes, severity, and length of time confined to bed.

Both local and systemic symptoms were sharply and significantly reduced in the NAC group. Frequency of seroconversion towards A/H

virus was similar in the two groups, but only 25% of virus-infected subjects under NAC treatment developed a symptomatic form,

Evaluation of cell-mediated immunity showed a progressive, significant shift from anergy to normoergy following NAC treatment.

Administration of N-acetylcysteine during the winter, thus, appears to provide a significant attenuation of influenza and influenza-like episodes, especially in elderly high-risk individuals. N-acetylcysteine did not prevent A/H infection but significantly reduced the incidence of clinically apparent disease.

the placebo group. 1N1 virus influenza

Eur Respir J 1997; 10: 1535–1541.

Subject: Re: Tja wenn kein Grass mehr wächst..
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 15:51:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann möchte man nicht das Gefühl haben etwas versäumt zu haben.....

Es scheint unheimlich befreiend zu sein,dann mal eben alles was gewirkt haben könnte,aber versäumt wurde durch den Drek zu ziehen,..ohne weitgehende Begründung..

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 16:07:28 GMT

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

Hallo

"Tino, Du weißt zu wenig von den Leuten, denen Du hier Empfehlungen erteilst und das schadet auch letztlich Deiner 'Wissenschaft'. Du mußt auch nicht darauf bestehen, daß ja jeder selbst entscheiden kann, denn das ist ja eine Selbstverständlichkeit, sodaß man sich fragt was für einen Sinn es wohl macht, darauf so zu bestehen"

Natürlich soll jeder selbst entscheiden,..aber ich für meinen Teil,kann unmöglich spekulative Annahmen akzeptieren,und aufgrund dieser dann dfie von mir ermittelten Dosen abändern.Gekriggel von Klatschreportern ist nicht gerade förderlich für eine ausgewogene Abwgung des Einzelnen.

Gruss Tino

Subject: Re:Nachtag,..wiederlegen von Unsinn die zweite ...SU.VI.MAX !

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 16:23:08 GMT

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

Zitat aus deinem Klatschblatt: aber den Haken, dass sich NEMs gegenseitig beeinflussen, unter Umständen sogar in ihrer Wirkung behindern oder das Gleichgewicht im Stoffwechsel durcheinander bringen.

Wie ich bereits sagte sind Klatschreporter keine Fachleute!

The SU.VI.MAX Study: a randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals.

Hercberg S, Galan P, Preziosi P, Bertrais S, Mennen L, Malvy D, Roussel AM, Favier A, Briancon S.

Institut National de la Sante et de la Recherche Medicale, Unite de Recherche Medicale
INSERM/Institut National de la Recherche Agronomique/Conservatoire National des Ants et

BACKGROUND: It has been suggested that a low dietary intake of antioxidant vitamins and minerals increases the incidence rate of cardiovascular disease and cancer. To date, however, the published results of randomized, placebo-controlled trials of supplements containing antioxidant nutrients have not provided clear evidence of a beneficial effect. We tested the efficacy of nutritional doses of supplementation with a combination of antioxidant vitamins and minerals in reducing the incidence of cancer and ischemic cardiovascular disease in the general population. **METHODS:** The Supplementation en Vitamines et Mineraux Antioxydants (SU.VI.MAX) study is a randomized, double-blind, placebo-controlled primary prevention trial. A total of 13 017 French adults (7876 women aged 35-60 years and 5141 men aged 45-60 years) were included. All participants took a single daily capsule of a combination of 120 mg of ascorbic acid, 30 mg of vitamin E, 6 mg of beta carotene, 100 µg of selenium, and 20 mg of zinc, or a placebo. Median follow-up time was 7.5 years. **RESULTS:** No major differences were detected between the groups in total cancer incidence (267 [4.1%] for the study group vs 295 [4.5%] for the placebo group), ischemic cardiovascular disease incidence (134 [2.1%] vs 137 [2.1%]), or all-cause mortality (76 [1.2%] vs 98 [1.5%]). However, a significant interaction between sex and group effects on cancer incidence was found ($P = .004$). Sex-stratified analysis showed a protective effect of antioxidants in men (relative risk, 0.69 [95% confidence interval [CI], 0.53-0.91]) but not in women (relative risk, 1.04 [95% CI, 0.85-1.29]). A similar trend was observed for all-cause mortality (relative risk, 0.63 [95% CI, 0.42-0.93] in men vs 1.03 [95% CI, 0.64-1.63] in women; $P = .11$ for interaction). **CONCLUSIONS:** After 7.5 years, low-dose antioxidant supplementation lowered total cancer incidence and all-cause mortality in men but not in women. Supplementation may be effective in men only because of their lower baseline status of certain antioxidants, especially of beta carotene.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [Gast](#) on Thu, 15 Dec 2005 16:33:02 GMT

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

tino schrieb am Don, 15 Dezember 2005 17:07

Natürlich soll jeder selbst entscheiden,..aber ich für meinen Teil,kann unmöglich spekulative Annahmen akzeptieren,und aufgrund dieser dann die von mir ermittelten Dosen abändern.

Hallo Tino,

nein das sollst Du ja gar auch nicht. Aber etwas Distanz wäre manchmal angebracht, finde ich. Du hast Deine Theorie zum Thema und hast Dich dementsprechend zu diesem Thema eingestellt. Von Empfehlungen an andere, die Du nicht kennst, solltest Du, finde ich, etwas mehr Abstand nehmen. Manchmal wird über die Theorie gestritten und dann kannst Du soweit gehen und so unermüdlich sein wie Du willst. Da ist Dir nun wirklich nichts vorzuwerfen. Ein anderes ist, wenn ein Poster um einen Rat fragt. Das dürfte nicht jedesmal wieder Anlass sein, Deine Theorie unter Beweis zu stellen. Oder, anders gesagt: Du arbeitest Deine Theorie aus, und da möge sich jeder von entnehmen, was er für richtig hält und mit Dir gegebenenfalls ein kritisches Gespräch darüber führen. Soweit finde ich es gut. Wenn Du nun aber individuelle

Empfehlungen dort gibst, wo Du die individuellen Umstände nicht kennst, finde ich das nicht mehr gut.

Gruß von Sancho

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 16:38:01 GMT

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

"Wenn Du nun aber individuelle Empfehlungen dort gibst, wo Du die individuellen Umstände nicht kennst, finde ich das nicht mehr gut"

Die individuellen Umstände sollte der Betroffene selbst kennen, und dann auch dementsprechend abwägen. Aber, ... was sind denn deiner Meinung nach individuelle Umstände die z.B. einen mehr oder weniger Bedarf rechtfertigen?

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [Gast](#) on Thu, 15 Dec 2005 16:59:55 GMT

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

Hallo,

"Die individuellen Umstände sollte der Betroffene selbst kennen, und dann auch dementsprechend abwägen."

Ja das stimmt schon.

"Aber, ... was sind denn deiner Meinung nach individuelle Umstände die z.B. einen mehr oder weniger Bedarf rechtfertigen?"

Nu ganz einfach: Das Mehr oder Weniger des Bedarfs hängt zuerst einmal vom Mehr oder Weniger des Vorhandenen ab. Davon zum Teil unabhängig weil vorrangig sind dann sicher Alter, körperliche Konstitution, Vorgeschichte und sehr sehr viel andere Dinge von Bedeutung. Aber ich weiß nicht, ob Deine Frage überhaupt ernst gemeint ist.

Sancho

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von

Schaebens.

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 17:08:31 GMT

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

"Nu ganz einfach: Das Mehr oder Weniger des Bedarfs hängt zuerst einmal vom Mehr oder Weniger des Vorhandenen ab. Davon zum Teil unabhängig weil vorrangig sind dann sicher Alter, körperliche Konstitution, Vorgeschichte und sehr sehr viel andere Dinge von Bedeutung. Aber ich weiß nicht, ob Deine Frage überhaupt ernst gemeint ist."

Doch die war ernstgemeint. Aber hast du denn auch den massiven oxidativen Stress im Rahmen eines CAG-Polymorphysmus, der ja gerade bei jungen Menschen akut aktiv ist bedacht, und dir die Frage gestellt, ob die Körpereigenen antioxidativen Aktivitäten, die über Ernährung generiert werden, und auch ein bisschen altersabhängig sind, überhaupt ausreichen um der prooxidativen Belastung, die ja erwiesenermassen Spätfolgen prädispositionieren kann, ausreichend Schutz gewährt? Wenn das so wäre, dann dürfte zumindest nach meiner Rechnung, eine Finasteridtherapie das ganze übel gänzlich beseitigen, was sich aber doch nicht in der Praxis wiederspiegelt.

Das war jetzt speziell auf die jüngeren bezogen.

Subject: PS

Posted by [Gast](#) on Thu, 15 Dec 2005 17:09:07 GMT

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

[

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [Gast](#) on Thu, 15 Dec 2005 17:20:58 GMT

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

tino schrieb am Don, 15 Dezember 2005 18:08

Aber hast du denn auch den massiven oxidativen Stress im Rahmen eines CAG-Polymorphysmus, der ja gerade bei jungen Menschen akut aktiv ist bedacht, und dir die Frage gestellt, ob die Körpereigenen antioxidativen Aktivitäten, die über Ernährung generiert werden, und auch ein bisschen altersabhängig sind, überhaupt ausreichen um der prooxidativen Belastung, die ja erwiesenermassen Spätfolgen prädispositionieren kann, ausreichend Schutz gewährt?

Nein, habe ich nicht, werde ich wahrscheinlich auch nicht tun.

tino schrieb am Don, 15 Dezember 2005 18:08 Wenn das so wäre, dann dürfte zumindest nach meiner Rechnung, eine Finasteridtherapie das ganze übel gänzlich beseitigen, was sich aber doch nicht in der Praxis wiederspiegelt.

Mag sein. Du bist, scheint mir, aber von der Sache abgekommen. Wenn Du, aus welchen Gründen immer, der Person A das Mittel X empiehlst, dann gibt es viele individuelle Umstände von A, die es da zu berücksichtigen gilt. Wie Du überhaupt zu der Annahme kommst, daß das Mittel X helfen könnte, ist eine ganz andere Frage, und über die schreibst Du oben. Das ist die Theorie und ich sage nicht, daß es ohne sie geht. Allerdings gibt es einen Übergang von der Theorie zur Praxis und es ist ein Irrglaube zu meinen, dieser Übergang bestünde immer und zwangsläufig in der nahtlosen Verwirklichung dieser Theorie. Es gibt eine Naht.

Subject: Re:Nachtag,..wiederlegen von Unsinn die dritte Vitamin E/Cholesterin!
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 17:37:49 GMT

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

Zitat aus deinem Klatschblatt:Neueste Studien der Universität Michigan bestätigen, das VitaminE positiv in den Cholesterinstoffwechsel eingreift, allerdings nur, wenn es über die Nahrung aufgenommen wird. Bei Einnahme von Vitaminpills zeigte sich dieser Effekt nicht.

Allein schon das Hochziehen an der Neupräsentation der Studie zeugt von erheblicher wissenschaftlicher Schwäche.

Hier mal eine Studie welche das Gegenteil,bzw die Unwahrheit und Schlampigkeit des fettmarkierten Satzes belegt,und abei auch ein Resumee,und eine paar Kommentare meinerseits zur Handhabung und Beurteilung epidemiologischer Studien.

Zitat:The fact
that most of the clinical studies have been carried
out without a detailed knowledge of the cellular
functions of vitamin E, made an evaluation of
epidemiological data more difficult.

Insbesondere diese Zeilen halte ich für wichtig!Es ist nämlich tatsächlich so, das bei sämtlichen Epidemiologischen Studien keine Blutuntersuchungen durchgeführt werden, was die Beurteilung dann natürlich erheblich erschwert, und die Studie dadurch stark aus dem Licht der Evidenz rückt.Nun ist es aber so das diese Tatsachen anscheinend noch nicht bei deinen "Experten", die sich ja fast immer auf rein epidemiologische Studien berufen,..angekommen sind.Wären sie das,dann würden sie es sich wahrscheinlich nicht mehr wagen,abenteuerliche Verunsicherungen ins I-Net zu schreiben.Man muss sich auch mit Zellvorgängen auskennen,um gute Urteile abgeben zu können.

und das hier denke auch ich! Es macht mehr Sinn präventiv vorzubeugen, anstatt sich gute Resultate bei akut Kranken zu erhoffen. Auch hier muss der Einwand, das sich "Experten" wie die von dir zitierten, liebend gerne auf Studien an akut Erkrankten berufen, in die Runde geworfen werden. Weder WHO, noch deine "Experten" denken so weit.

clinical intervention trials have reported contradictory results. The reasons of this ambiguity may possibly lay on the enrollment in clinical studies of patients with already manifested atherosclerotic lesions or increased risk of cardiovascular disease [2,3].

Richtig,..wenn eine lebensbedrohende Erkrankung sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium befindet, macht die Beurteilung einer Therapie keinen Sinn mehr, und dann ist auch am ehsten ein kontraproduktiver Mechanismus denkbar, da in solchen Stadien,..eine wirklich schmale Kante getroffen werden muss, da sich der Metabolismus in der Zelle dann ganz anders abspielt.

Antioxidant therapy is supposed to be rather effective in the early stages of atherosclerosis by preventing the oxidative lesion of endothelium and the LDL oxidation, than preventing clinical events in the advanced stages.

(Kommentar für das obere und untere Zitat) Das macht den höheren Sinn einer vorbeugenden Massnahme deutlich. AGA=higher risk for atherosclerotic complication,.. das ist so gut fundiert untermauert, das es sinnlos ist daran zu rütteln.

Individuals with higher risk factors may benefit most from a preventive vitamin E supplementation. The protective mechanisms of tocopherol are correlated with prevention of LDL oxidation and with non-antioxidant functions, such as the anti-inflammatory action, the inhibition of smooth muscle cells proliferation inside the arterial wall, and platelets aggregation.

Quelle: <http://www.jcmm.org/en/pdf/8/1/jcmm008.001.06.pdf>

Ergänzend dazu möchte ich die Einseitigkeit der Autoren bezogen auf diesen Satz: Bei Einnahme von Vitaminpillsen zeigte sich dieser Effekt nicht.

vorführen!

Effects of gamma-tocopherol supplementation on thrombotic risk factors and measures of oxidative stress.

Singh I, Turner AH, Sinclair AJ, Li D, Hawley JA.

The School of Medical Sciences RMIT University, Vic 3083.

Background - The antioxidant activity of vitamin E is derived primarily from alpha-tocopherol (-T) and gamma-tocopherol (gamma-T). Gamma tocopherol has been found to be more effective in protecting against certain specific types of oxidative damage and reducing platelet activity.

Objective - This study sought to evaluate whether five weeks of supplementation with 100 mg/d or 200 mg/d gamma-T would modulate lipid profile and platelet reactivity thus reducing oxidative and thrombotic markers in vivo. Design - Fourteen healthy subjects consumed 100 mg/d gamma-T and 13 subjects consumed 200 mg/d gamma-T (Tama Biochemical Co. Ltd, Japan) while 12 were on placebo (soybean capsules with less than 5 mg/d gamma-T) in a double blind parallel arm study. Fasting pre- and post-dose blood was analysed for lipid profile, platelet function tests, C-reactive protein (CRP) and antioxidant status. Outcomes - Blood gamma-T levels increased significantly ($P < 0.05$) relative to dose during the intervention period. The group taking 200 mg gamma-T had significantly reduced total cholesterol and LDL ($P < 0.05$) and higher HDL ($P < 0.05$) than did the placebo group. Both active groups showed lower P-selectin expression for platelet activation post supplementation though the changes were not significant. No effect of gamma-T was observed on total antioxidant status, triacylglycerols, CRP, platelet numbers and volume. Conclusion - Five weeks supplementation with 100 and 200 mg gamma-T significantly increased blood gamma-T levels and in the case of the higher dose improved plasma lipid profile. Interest statement: This project was funded by The RMIT Virtual Research Institute (VRI) Grants Scheme 2004.

Anti-atherogenicity of nutritional antioxidants.

Fuhrman B, Aviram M.

The Lipid Research Laboratory, Rambam Medical Center, Haifa, Israel. fuhrman@tx.technion.ac.il

Epidemiological studies have indicated that fruit- and vegetable-rich diets play a protective role against cardiovascular disease. An explanation for this protection lies in the presence of antioxidant vitamins in fruits and vegetables. A large number of studies have provided data suggesting that consumption of dietary antioxidants is associated with reduced risk for cardiovascular disease. Plausible mechanisms by which these antioxidants may reduce the development of atherosclerosis include inhibition of low-density lipoprotein (LDL) oxidation, cellular lipid peroxidation and cell-mediated oxidation of LDL, and reduction in blood cholesterol levels. This review reports on the recent data of the anti-atherosclerotic effects and mechanistical aspects of three major groups of dietary antioxidants: vitamin E, carotenoids and flavonoids.

Oxy free radical system in heart failure and therapeutic role of oral vitamin E.

Ghatak A, Brar MJ, Agarwal A, Goel N, Rastogi AK, Vaish AK, Sircar AR, Chandra M.

Division of Clinical and Experimental Medicine, Central Drug Research Institute, Lucknow, India.

Twenty patients of heart failure and ten matched healthy controls were included in the trial. Out of these 20 patients of heart failure, 12 patients were also studied prospectively. Plasma levels of superoxide anion and malonyldialdehyde were increased while the levels of superoxide dismutase, catalase and glutathione reductase were decreased in patients of heart failure as compared to control subjects. The alteration in oxidative stress and antioxidant system did not correlate with the age and sex of patients or the etiology of heart failure. With the increasing severity of heart failure the malonyldialdehyde and superoxide anion increased significantly and catalase, glutathione reductase and superoxide dismutase levels decreased. The group of heart failure patients with ejection fraction < 40% (n = 7) exhibited significantly higher levels of malonyldialdehyde than those with an ejection fraction > 40% (n = 13). The superoxide anion and malonyldialdehyde levels were significantly higher in patients of heart failure in the pre-treatment state as compared to those in post-treatment state. Conversely catalase, glutathione reductase and superoxide dismutase were higher in the post-treatment period as compared to their values before treatment. The addition of vitamin E in doses of 400 mg once a day orally for 4 weeks significantly reduced the malonyldialdehyde and superoxide anion levels and produced an elevation of the antioxidant enzymes. Thus, there is an apparent normalisation of the indices of oxidative stress following treatment of heart failure and a markedly improved response on vitamin E supplementation which may be more beneficial.

Subject: @Quick

Posted by [fiebius](#) on Thu, 15 Dec 2005 17:38:45 GMT

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

Weil die Pharmabranche Milliarden Umsätze macht und
Gewinne einfährt übt sie natürlich per Lobbyarbeit
Einfluss aus, aber auch in der NEM-Branche wird
Einfluss ausgeübt, da werden schonmal Buchautoren
oder Studien gesponsort, wobei grundsätzlich wohl
Eindrittel aller Studien weltweit "von aussen" beeinflusst
wurden/werden.

Mir ist es völlig egal ob jemand Prof., Dr., Heilpraktiker ist
oder sich einfach nur leidenschaftlich diesem Thema
(hier AGA) hingibt.

Und es ist sicherlich so das sich Tino Fachwissen erarbeitet hat,
welches viele andere nicht haben.

Aber die Frage ist wie gehe ich damit um, wie Schätze ich es ein, wäge ich es ab, gehe ich volles Risiko, ohne Rücksicht auf Verluste usw. usw.

Es gibt in allen Richtung "Fachleute" oder auch "Forscher" die eher extreme Positionen vertreten. All diese extremen Positionen lässt man gegeneinander abwägen und geht dann einen Weg, möglicherweise auch einen Mittelweg. Deshalb wird hier ja auch so viel diskutiert.

Es gab mal eine Zeit vor ein paar Monaten da war hier im Forum ziemliche Flaute angesagt, keiner hatte mehr in irgendetwas Vertrauen, alles hatte irgendwie Nebenwirkungen und AGA schien eben ein persönliches Schicksal zu sein.

Nein, nicht für Tino, 3 Haare sind immer noch 3 Haare Ausfall zuviel pro Tag (Alzheimer lässt grüssen), er zieht die multitiggernden antioxidativen Netzwerke aus dem Hut. WOW, Selen, Folsäure, Biotin, VitaminE! Äh, hab ich mich da verhört?, kriegt das nicht mittlerweile jeder Hund in seinem Chäppi zugesetzt, ist das nicht sei 20 Jahren in jedem Tante-Ema-Laden Haar-Aktiv Produkt drin. Ja schon, aber Tino wäre nicht Tino, aus alt mach neu, die anderen haben Jahrelang einfach nur die falsche Dosis genommen. Vitamin-Bomben müssen es sein.

Glaub mir, was NEMs angeht ist Tino ziemlich grün hinter den Ohren, das lese ich aus jeder zweiten Zeile von ihm, ich halte ihn in dem Bereich für durchgeknallt und geltungssüchtig. Kein vernünftiger Buchautor und Fachmann dieser Welt würde NEMs nur positiv sehen und ausschliesslich hohen Dosen an der Nebenwirkungsgrenze empfehlen. Aber er verhöhnt ja diese Leute, die ja alle keine Ahnung haben.

Es gibt soviele Stoffe in der Nahrung, Alleine an Vitamin E gibt es D-Alpha-, D-Beta-, D-Gamma- und D-Delta-Tocopherol. Sowie Alpha, Beta, Gamma, Delta Tocotrienol. In Kapseln findet sich aber nur das D-Alpha-Tocopherol. Und sagt dir das jetzt etwas? Nein, ich könnte da jetzt sonstwas zusammenreimen, verstehen würde es keiner glauben würde es mir fast jeder. Und so sehe ich auch Tino "Dr. Arbeit", viel blah um den heissen Brei und was kommt am Ende raus: nemmt mal Merz-Spezialdragees in 20-Facher Dosierung. Na dann prost Mahlzeit. Verarschen können wir uns selbst Tino.

Subject: Re:Man sollte deine Argumente einfach nicht ernstnehmen...

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 17:55:49 GMT

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

du scheinst mir ein Problem zu haben,..und du bist nicht imstande auf wirklich wissenschaftlicher Ebene zu diskutieren,..was ganz sicher daraus resultiert,das du es nicht kannst,was sich auch in deinen Berufungen auf I-Net Illus,und dem hier noch nie zu Tage getragenen warscheinlich auch gar nicht vorhandenen Fachwissen resultiert.

Zitat:Glaub mir, was NEMs angeht ist Tino ziemlich grün hinter den Ohren, das lese ich aus jeder zweiten Zeile von ihm, ich halte ihn in dem Bereich für durchgeknallt und geltungssüchtig. Kein vernünftiger Buchautor und Fachmann dieser Welt würde NEMs nur positiv sehen und ausschliesslich hohen Dosen an der Nebenwirkungsgrenze empfehlen.
Aber er verhöhnt ja diese Leute, die ja alle keine Ahnung haben.

Fettmarkierter Satz nr 1/Kommentar:

Grün hinter den Ohren sind deine Experten,...siehe meinen letzten Kommentar an dich zu Vit E.Dich möchte ich erst gar nicht als Grün hinter den Ohren bezeichnen,..denn du bist noch unter dieser Bezeichnung,..also keiner der auch nur annähernd als Grüner Experte bezeichnet werden kann,sonden eher als ein völlig Ahnungsloser Poster,der sich auf von Klatschreportern schlecht interpretierte Zeilen Ohrenergrünter "Experten" beruft!

Zu dem nicht fettmarkierten Satz kann ich mich nur wiederholen,..du kannst das alles gar nicht beurteilen,weil dir einfach das nötige Fachwissen fehlt.Du kannst Annehmen,und es bleibt offen warum du hier eine Gegenmeinung bilden möchtest.Es könnte sein, das du einfach nur sauer bist,weil du dich im Gegensatz zu mir nicht therapiieren kannst,oder auch das du einfach nur ein Egoproblem hast,was dich dazu verleitet, die Meinung von Menschen mit gesundem EGO versuchsweise brechen zu wollen.Warscheinlich ein Gewichtheber,der ein paar Bücher gelesen hat,und jetzt glaubt das er Experte ist...

Zitat: Und es ist sicherlich so das sich Tino Fachwissen erarbeitet hat, welches viele andere nicht haben.

Aber die Frage ist wie gehe ich damit um, wie Schätze ich es ein, wäge ich es ab, gehe ich volles Risiko, ohne Rücksicht auf Verluste usw. usw.

Mein Kommentar auf den fettmarkierten Satz:

Tja,..wie wäre es mit Lernen,..dann kommt irgendwann auch mal die Fähigkeit die Dinge einschätzen zu können...

Zitat: Es gab mal eine Zeit vor ein paar Monaten da war hier im Forum ziemliche Flaute angesagt, keiner hatte mehr in irgendetwas vertrauen, alles hatte irgendwie Nebenwirkungen und AGA schien eben ein persönliches Schicksal zu sein.

Und das fandest du toll? War deine Welt,..passt zu deinem Therapieversagen?

Zitat: Ausfall zuviel pro Tag, er zieht die Multitiggernden Antioxidativen Netzwerke aus dem Hut. WOW, Selen, Folsäure, Biotin, VitaminE! Äh, hab ich mich da verhört?, kriegt das nicht mittlerweile jeder Hund in sein Chappi zugesetzt, ist das nicht sei 20 Jahren in jedem Tante-Ema-Laden
Haar-Aktiv Produkt drin. Ja schon, aber Tino wäre nicht Tino, aus alt mach neu, die anderen haben Jahrelang einfach nur die falsche Dosis genommen. Vitamin-Bomben müssen es sein.

Versuch doch nur ein einziges Mal den Sinn meines multiplen Synergieprogramms,..also Antioxidanten inc Antiandrogene zu begreifen. Wenn du das begreifen würdest, dann würdest du auch begreifen, das es hier die Kombination macht,..und nicht ur die NEM! Merkst du denn nicht das eine Diskussion sinnlos ist solange du das nicht begriffen hast? Habe ich das etwa nicht verständlich auf meiner Seite aufgeschrieben?

Subject: Re: Man sollte deine Argumente einfach nicht ernstnehmen...

Posted by [fiebius](#) on Thu, 15 Dec 2005 18:25:41 GMT

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

Gegen multiple Geschichten hat keiner etwas, aber gegen mutiple Überdosierung schon!!!

Subject: Re:Man sollte deine Argumente einfach nicht ernstnehmen...

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 18:30:59 GMT

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

"aber gegen mutiple Überdosierung schon!!!"

Verständniss der von mir vorgeschlafgenen Massnahme setzt aufmerksames Lesen voraus!Ich habe bereits gestern erwähnt,das klinisch(!) hohe(!) Dosen(wo gibt es hier Überdosierungen????),nur am Anfang der Therapie stehen sollten.Danach sollte man runtergehen,..auch ich werde das so machen.

Subject: Re: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 18:49:47 GMT

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

sancho panxa schrieb am Don, 15 Dezember 2005 18:20tino schrieb am Don, 15 Dezember 2005 18:08

Aber hast du denn auch den massiven oxidativen Stress im Rahmen eines CAG-Polymorphysmus,der ja gerade bei jungen Menschen akut aktiv ist bedacht,und dir die Frage gestellt,ob die Körpereigenen antioxidativen Aktivitäten,die über Ernhrung generiert werden,und auch ein bischen altersabhängig sind,überhaupt ausreichen um der prooxidativen Belastung,die ja erwiesenermassen Spätfolgen prädispositionieren kann,ausreichtend Schutz gewährt?

Nein, habe ich nicht, werde ich wahrscheinlich auch nicht tun.

tino schrieb am Don, 15 Dezember 2005 18:08 Wenn das so wäre,dann dürfte zumindest nach meiner Rechnung,eine Finasteridtherapie das ganze übel gänzlich beseitigen,was sich aber doch nicht in der Praxis wiederspiegelt.

Mag sein. Du bist, scheint mir, aber von der Sache abgekommen. Wenn Du, aus welchen Gründen immer, der Person A das Mittel X empiehlst, dann gibt es viele individuelle Umstände von A, die es da zu berücksichtigen gilt. Wie Du überhaupt zu der Annahme kommst, daß das Mittel X helfen könnte, ist eine ganz andere Frage, und über die schreibst Du oben. Das ist die Theorie und ich sage nicht, daß es ohne sie geht. Allerdings gibt es einen Übergang von der Theorie zur Praxis und es ist ein Irrglaube zu meinen, dieser Übergang bestünde immer und zwangsläufig in der nahtlosen Verwirklichung dieser Theorie. Es gibt eine Naht.

Hallo

Du schreibst: Nein, habe ich nicht, werde ich wahrscheinlich auch nicht tun.

Warum nicht? Ich kann es mir bei dir nicht vorstellen das du es nicht warhaben möchtest?

"Mag sein. Du bist, scheint mir, aber von der Sache abgekommen. Wenn Du, aus welchen Gründen immer, der Person A das Mittel X empiehlst, dann gibt es viele individuelle Umstände von A, die es da zu berücksichtigen gilt"

Ich habe das Konzept so ausgearbeitet, das klinisch hohe Dosen nur am Anfang der Therapie stehen. Danach soll individuell runterdosiert werden, was sich allerdings auch am Ausmass des Erfolgs orientieren soll. Sehr wahrscheinlich kommt man nach einer erfolgreichen Zellregeneration mit geringeren Dosen hin, ...zumindest nach meiner Rechnung.

" Allerdings gibt es einen Übergang von der Theorie zur Praxis und es ist ein Irrglaube zu meinen, dieser Übergang bestünde immer und zwangsläufig in der nahtlosen Verwirklichung dieser Theorie. Es gibt eine Naht"

Ich kenne dokumentierte Theorie, und dokumentierte Praxis, und habe beides in meine Empfehlungen mit einbezogen.

In einem anderen Post sprichst du das mögliche Nichtwissen Betroffener, und die damit verbundene möglicherweise falsche Entscheidung an. Ich habe meine Seite geschrieben, damit solche dort lernen können. Wenn sie fertig ist, werden über sie auch weitere Fragen beantwortet werden.

gruss Tino

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibeus und an Pilos:-)

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 19:26:29 GMT

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

an Pilos, weil er wahrscheinlich mehr von der Tabelle(Tabelle2) in dieser Pdf Datei versteht, wo alle wundersamen Eigenschaften des Vit E(a-tocopherol!) aufgeführt werden! Wer etwas von den Pathomechanismen im Rahmen einer Haarerkrankung versteht, ..der weiss das zu schätzen!!

<http://www.jcmm.org/en/pdf/8/1/jcmm008.001.06.pdf>

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibeus und an Pilos:-)

Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Dec 2005 19:44:04 GMT

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

tino schrieb am Don, 15 Dezember 2005 20:26an Pilos, weil er wahrscheinlich mehr von der Tabelle(Tabelle2) in dieser Pdf Datei versteht, wo alle wundersamen Eigenschaften des Vit E(a-tocopherol!) aufgeführt werden! Wer etwas von den Pathomechanismen im Rahmen einer Haarerkrankung versteht, ..der weiß das zu schätzen!!

<http://www.jcmm.org/en/pdf/8/1/jcmm008.001.06.pdf>

klar....vit.E ist schon ein tausendsassa, kann keiner bestreiten.....wirkt modulatorisch auf das Immunsystem sowohl humorale wie auch auf das Komplement (Zytokine), antiapoptotic, auf die Entzündung, Inhibition of smooth muscle cells Proliferation(was auch bei den Blutgefäßen unter dt geschieht auch eine Ursache für die abnehmende Durchblutung der Kopfhaut...usw...usf.....

aber ich nehme es kaum weil...ich ab 30 mg tag zu einem vermehrten Nasenbluten neige, weil es die Rheologie des Blutes zu stark verbessert....sprich das Blut wird dünnflüssiger...

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibeus und an Pilos:-)

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 20:03:04 GMT

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

ab 30 mg schon? Das ist eine sehr niedrige Dosis, .. sehr niedrig. Sogar Vit E von Aldi hat scho 202 mg.

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibeus und an Pilos:-)

Posted by [fiebius](#) on Thu, 15 Dec 2005 20:17:54 GMT

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

Vitamin E ist auch ein "Sexvitamin"!
Senkt den Prolactinspiegel und regt die Produktion von Sexualhormonen an.

Ob dies jetzt gut oder schlecht für AGA
ist kommt immer drauf an, schwer zu sagen.
Mich machte es in jüngeren Jahren so scharf das ich
zu oft nur an das eine dachte. Und da ich immer
den Eindruck hatte Sex lösst bei mir HA und Akne
aus, nahm ich dann kein VitaminE mehr.
Obwohl es auf Adern und sportlicher Ausdauer
positive Wirkungen hatte.
Heute kann ich VitaminE nehmen
(mit 37 ist man eben nicht mehr so heiss),
da ich den Eindruck habe das mit nachlassender
Potenz im Alter auch das Haarkleid weniger wird,
ist Potenz vielleicht positiv, kann sein, muss aber nicht sein.
Das beste VitaminE ist die natürliche Version!
am besten mit 4 Tocopherolen und 4 Tocotrienolen,
dagegen ist einfaches synthetisches D-Alpha-Tocopherol
mehr oder weniger nicht zu empfehlen.
Gibt es bei www.martinas-vitamine.de
eigentlich sehr günstig zu kaufen.
Und nein, dies ist keine Werbung sondern
ein Ratschlag mit günstiger Bezugsquelle.

An diesem Auszug (s.u.) sieht man aber,
nicht alles ist entdeckt, bei Überdosierung
schliesst du vielleicht die eine Baustelle
machst aber die nächste auf. Der eine Stoff
verdrängt den anderen, das dürfte doch wohl
jedem langsam einleuchten und alle Stoffe gleichzeitig
kann man nicht kontrollieren, dafür gibt es zu viele
und zu viele unentdeckte, unser Körper kann aber die
Nährstoffauswahl über seinen Geschmackssinn steuern,
dieser Ausgleichsmechanismus wird durch zu hohe einzelne
Dosierung per Kapsel/Tablette überfordert und/oder ausser
Kraft gesetzt.

Auszug:

Ist Ihre Vitamin E Formel komplett ?

Wegen seiner vielen Vorteile für Gesundheit, Vitalität und Anti-Aging gehört Vitamin E zu den beliebtesten Vitalstoffen weltweit. Die neueste Forschung zeigt nun, dass Vitamin E in der Natur nicht als einzelner Vitalstoff vorkommt, sondern als ganze Gruppe unterschiedlicher Moleküle.

Wenn es um Vitamin E geht, haben informierte Konsumenten bisher vor allem darauf geachtet, dieses in natürlicher Form zu sich zu nehmen. Dieses als D-alpha-Tocopherol bezeichnete natürliche Vitamin E war bis jetzt der goldene Standard, weil es die Gesundheit und Vitalität besser fördert als künstliches Vitamin E. Neueste Forschungsergebnisse zeigen aber, dass in der Natur Vitamin E nicht nur als einzelner Vitalstoff in Form von D-alpha-Tocopherol vorkommt, sondern als ganze Gruppe von unterschiedlich wirkenden Vitamin E Molekülen.

Das komplette Vitamin E Spektrum

Wie man jetzt weiß, kommt Vitamin E in der Natur in 8 unterschiedlichen Formen vor. Dabei handelt es sich um je 4 Formen von Tocopherolen und 4 Formen von Tocotrienolen. Jedes dieser unterschiedlichen Vitamin E Moleküle für sich bietet einzigartige zusätzliche Vorteile zum Schutz der Gesundheit. Während Alpha Tocopherol zwar die Produktion von freien Radikalen unterdrückt, ist vor allem Gamma Tocopherol dafür verantwortlich, dass bereits im Körper existierende freie Radikale "gefangen" und neutralisiert werden. Weiters haben Tocotrienole in Studien eine 40 bis 60 mal stärkere antioxidative Wirkung als herkömmliches Vitamin E (Alpha Tocopherol) gezeigt.

Wie von der Natur vorgesehen, sollten deshalb alle 8 Vitamin E Moleküle in einer Vitamin E Kapsel enthalten sein. Diese ergänzen und unterstützen sich gegenseitig, wodurch selbst in niedriger Dosierung die gesundheitsfördernde Wirkung von Vitamin E optimiert wird.

Hochdosiert oder ausbalanziert ?

Wer jahrelang hochdosiert herkömmliches Vitamin E (mehr als 800 IE) zu sich nimmt, sollte wissen, dass wichtiges Gamma Tocopherol aus den Zellen verdrängt wird, wenn nur Alpha Tocopherol eingenommen wird. So kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen den einzelnen Vitamin E Komponenten, was die schützende Wirkung beeinträchtigen kann. Nur durch die gleichzeitige Einnahme aller 8 Vitamin E Moleküle ist optimaler Langzeitschutz gegeben.

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibus und an Pilos:-)

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Dec 2005 20:28:21 GMT

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

Ich glaube nicht das ein Vit E meddirter Anstieg der Sexualhormone signifikant und Haarschädlich auf den Haarfollikel einwirkt. Uns selbst wenn es so wäre,..DHT Hemmung ist voraussetzung für das wirken einer guten antioxidativen Therapie.Unter DHT Hemmung wre das also völlig unbedeutend.

" Weiters haben Tocotrienole in Studien eine 40 bis 60 mal stärkere antioxidative Wirkung als herkömmliches Vitamin E (Alpha Tocopherol) gezeigt."

dafür macht alpha Tocopherol aber wieder viele andere gute Dinge.Aber ok,..wenn du ein gutes Kobiräperat empfehlen kannst,werde ich das um Gottes willen nicht kritisiren,da ja auch mir die unterschiedlichen Wirkweisen,und der Sinn einer sysnergetischen Wirkung bewusst ist.

"Hochdosiert oder ausbalanziert ?

[u]Wer jahrelang hochdosiert herkömmliches Vitamin E (mehr als 800 IE) zu sich nimmt,[/U] sollte wissen, dass wichtiges Gamma Tocopherol aus den Zellen verdrängt wird, wenn nur Alpha Tocopherol eingenommen wird. So kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen den einzelnen Vitamin E Komponenten, was die schützende Wirkung beeinträchtigen kann. Nur durch die gleichzeitige Einnahme aller 8 Vitamin E Moleküle ist optimaler Langzeitschutz gegeben."

Fettmarkierter Satz 1...macht keiner, und soll auch niemand machen. Bin selber auf 200 runtergegangen.

Fettmarkierter Satz 2..kann ich unterstreichen.

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibeus und an Pilos:-)

Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Dec 2005 20:42:22 GMT

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

vitamin E ist in der tat ein Sex-Vitamin...aber das ist nicht weiter tragisch...denn hat nur eine auswirkung auf die Axis....also bringt es auch nur testosterone.

testosterone bzw plasmatischer testosterone ist gar nicht so AGA relevant.....sondern Androstenedione und das DHEAS die meistens aus der NNR stammen und erst im Haarfolikel "de Novo" durch enzyme in testo und dht umgewandelt werden..und dann ist auch noch nicht schluss diese werden dann durch die 3-alpha,beta-hydroxysteroid oxoreductase in weitere androgene umgebaut die ebenfalls AGA relevant sind...werden aber kaum berücksichtigt.....

es gibt leute die sich 1000-2000 mg Testosteron die woche spritzen und trotzdem keine AGA entwickeln.....selbst bei wenig 5AR müste sich da etwas tun...bei diesen testoangebot....von wegen...

und es gibt studien, die sogar sagen AGA leute hätten zu wenig testosterone und zu viel A-dion, DHEAs...usw....

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibeus und an Pilos:-)

Posted by [tristan](#) on Thu, 15 Dec 2005 21:04:37 GMT

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

".sondern Androstenedione und das DHEAS die meistens aus der NNR stammen und erst im Haarfolikel "de Novo" durch enzyme in testo und dht umgewandelt werden..und dann ist auch noch nicht schluss diese werden dann durch die 3-alpha,beta-hydroxysteroid oxoreductase in weitere androgene umgebaut die ebenfalls AGA relevant sind...werden aber kaum berücksichtigt.....

es gibt leute die sich 1000-2000 mg Testosteron die woche spritzen und trotzdem keine AGA entwickeln.....selbst bei wenig 5AR müste sich da etwas tun...bei diesen testoangebot....von wegen...

und es gibt studien, die sogar sagen AGA leute hätten zu wenig testosteron und zu viel A-dion, DHEAs...usw...."

oh ja, das trifft sowas von zu. Die NNR Androgene halte ich für sehr sehr gefährlich, wenn sie doch zu hoch sind und als Androgenpräcursen funktionieren... ist ja bei mir das Hauptproblem.

"Steroid sulfatase (STS)

The skin is capable of synthesizing active androgens, such as DHT, from the systemic precursor DHEA-S. The first step in this route is the desulfatation of DHEA-S by the enzyme steroid sulfatase (STS). Because DHEA is further metabolized to androstendione, T and in the hair follicle (HF) to DHT [5], STS is an important enzyme for the conversion of the weak adrenal androgens to more potent androgens in the periphery. DHEA-S is believed to maintain axillary hair and is thought to be involved in the pathogenesis of hirsutism [6] in women. In women, however, excess of DHEA-S or the STS metabolite is believed to be involved in several androgen-dependent processes such as acne and AGA [40]. Remarkably, DHEA-S and DHEA plasma levels seem to correlate with balding in young men [42] indicating that STS may play a role in the pathogenesis of AGA, and recently we were able to show that the dermal papilla (DP) is the predominant site of STS expression, and that STS can be inhibited by estrone sulfamate [5]. Therefore STS within the human hair follicle appears to be an interesting pharmaceutical target to treat AGA or hirsutism."

Gruß
tristan

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibus und an Pilos:-)

Posted by [daniel](#) on Fri, 16 Dec 2005 11:38:48 GMT

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

Ist es nicht auch so, dass Testosteron ein "Wohlfühl-Hormon" des Mannes ist. Wenn man zuwenig davon hat, neigt man doch eher zu Depressionen, Konzentrationsschwächen, Müdigkeit usw.

Sind doch auch alles Punkte, die auf AGA-Betroffene zutreffen. Zu wenig T, scheint mit Sicherheit auch nicht haarwuchsfördernd zu sein.

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibus und an Pilos:-)

Posted by [Gast](#) on Fri, 16 Dec 2005 11:54:46 GMT

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

Hallo Tino,

Mich interessiert Dein Kommentar zum folgendem Multipräparat.

[http://www.vitabay.net/catalog/product_info.php/products_id/ 1476](http://www.vitabay.net/catalog/product_info.php/products_id/1476)

Vielen Dank,
Sancho

Subject: Re: an den ungläubigen Skeptiker Fibus und an Pilos:-)

Posted by [tino](#) on Fri, 16 Dec 2005 13:26:29 GMT

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

Hallo

Das geht so gerade mal,...aber für das Geld bekommst du doch schon viele NEM aus der Apotheke einzeln, und höher dosiert? Hier müsste man NAC ergänzen, und Vit C und Folsure.

Gruss Tino
