

---

Subject: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [tired](#) on Thu, 29 Dec 2005 14:59:35 GMT

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

---

Hallo zusammen,

hab mich kürzlich überzeugen lassen, dass es entgegen Aussagen vieler Ärzte doch sinnvoll sein kann Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Da ich mich mit den einzelnen Vitaminen und Mineralen noch nicht so gut auskenne und nicht auf irgendwelche Tagesbedarf-Listen vertraue, wollte ich mal in die Runde fragen, ob mein Produkt OK ist ??

Meine Zahlen beziehen sich auf eine Tablette, ich nehme laut Herstellerangaben 2 Tabletten!  
Also sind die Werte jeweils zu verdoppeln!

Multiple Vitamin & Minerals:

Natrium 0 – 0,5 mg

Calcium 100 mg

Magnesium 50 mg

Zink 3 mg

Eisen 2 mg

Kupfer 0,3 mg

Selen 25 µg

Chrom 10 µg

Vitamin A 150 µg

β-Karotin 150 µg

Vitamin B1 0,75 mg

Vitamin B2 0,85 mg

Vitamin B6 1 mg

Vitamin B12 1,5 µg

Niacin 7,5 µg

Pantothensäure 3 mg

Folsäure 100 µg

Biotin 15 µg

Vitamin C 75 mg

Vitamin D 2,5 µg

Vitamin E 13,4 mg

Ist das Produkt geeignet ?

Stimmt die Dosis (2 Tabletten) oder soll ich mehr nehmen ?

Fehlen irgendwelche Vitamine / Minerale ?

Vielen Dank für eure Hilfe

Grüße, tired

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:12:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tired schrieb am Don, 29 Dezember 2005 15:59 Hallo zusammen,

hab mich kürzlich überzeugen lassen, dass es entgegen Aussagen vieler Ärzte doch sinnvoll sein kann Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Da ich mich mit den einzelnen Vitaminen und Mineralen noch nicht so gut auskenne und nicht auf irgendwelche Tagesbedarf-Listen vertraue, wollte ich mal in die Runde fragen, ob mein Produkt OK ist ??

Meine Zahlen beziehen sich auf eine Tablette, ich nehme laut Herstellerangaben 2 Tabletten!  
Also sind die Werte jeweils zu verdoppeln!

Multiple Vitamin & Minerals:

Natrium	0 – 0,5 mg
Calcium	100 mg
Magnesium	50 mg
Zink	3 mg
Eisen	2 mg
Kupfer	0,3 mg
Selen	25 µg
Chrom	10 µg
Vitamin A	150 µg
β-Karotin	150 µg
Vitamin B1	0,75 mg
Vitamin B2	0,85 mg
Vitamin B6	1 mg
Vitamin B12	1,5 µg
Niacin	7,5 µg
Pantothen-Säure	3 mg
Folsäure	100 µg
Biotin	15 µg
Vitamin C	75 mg
Vitamin D	2,5 µg
Vitamin E	13,4 mg

Ist das Produkt geeignet ?  
Stimmt die Dosis (2 Tabletten) oder soll ich mehr nehmen ?  
Fehlen irgendwelche Vitamine / Minerale ?

Vielen Dank für eure Hilfe  
Grüße, tired

was kostet das? und wieheist das präparat?

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:27:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

"Zink 3 mg  
Eisen 2 mg  
Kupfer 0,3 mg  
Selen 25 µg  
Vitamin C 75 mg  
Vitamin E 13,4 mg"

Selbst bei 10 Tabletten tgl würde das wirken ausbleiben.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:35:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Don, 29 Dezember 2005 16:27Hallo

"Zink 3 mg  
Eisen 2 mg  
Kupfer 0,3 mg  
Selen 25 µg  
Vitamin C 75 mg  
Vitamin E 13,4 mg"

Selbst bei 10 Tabletten tgl würde das wirken ausbleiben.

übertreibe mal Nicht!!!!

oder du hast recht.....selbst bei 100 tabletten wird eine wirkung ausbleiben den mit nems hat noch keiner AGA im griff bekommen!!!!...da gebe ich dir recht..... auch wenn du mit mirnichteinverstanden bist...und ich den sinn des messages etwas verdreht habe...

---

---

Subject: Re: war nicht übertrieben..

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:38:39 GMT

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

---

guck dir mal die Kaugummiautomatendosen an...

"oder du hast recht.....selbst bei 100 tabletten wird eine wirkung ausbleiben den mit nems hat noch keiner AGA im griff bekommen!!!!...da gebe ich dir recht..... "

Tja,..auf der Strecke bleiben werden wohl nur die, die glauben das es nur mit Nem, oder nur mit 5-alpha-R Hemmern geht, und das man dabei leben kann wie man gerade möchte.

Wer seine Erkrankung versteht, der weiss auch wie er behandeln muss,..und wie er dosieren muss.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:48:19 GMT

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

---

Eigentlich ein sehr schönes und verantwortungsvoll zusammengesetztes Produkt, ganz nach meinem Geschmack!  
Allerdings kannst du auch 3 Tabletten davon pro Tag nehmen, dies ist dann eine sinnvolle Nahrungsergänzung, nicht mehr und auch nicht weniger.

Haarausfall wegen einem Mangel an diesen Nährstoffen hast du dann nicht mehr zu befürchten, alles andere ist eh Spekulation.

Im übrigen wären es bei 10 Tabletten

30MG Zink  
20MG Eisen  
3MG Kupfer  
250MCG Selen  
750MG VitaminC  
134MG VitaminE

Was da an Wirkung ausbleiben würde weiss wahrscheinlich nur Dr. Tino! Linus Pauling würde sich im Grab umdrehen bei diesen Aussagen.

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:54:17 GMT

---

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

---

nicht ganz, denn sein posting beinhaltete ja schon 2 tabs

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**

Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:57:13 GMT

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

---

Dann hast du andere Zahlen vorliegen

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:57:28 GMT

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

---

ups, hab einen teil nicht gelesen, sorry !

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 15:58:54 GMT

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

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**

Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:00:38 GMT

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

---

vit b6 und b12 stehen im verdacht akne auszulösen  
nur mal so ... also würd ich des net so hoch dosieren

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:07:04 GMT

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

---

"750MG VitaminC  
134MG VitaminE"

Das beides wäre zu wenig bei 10 mg.Der Rest wäre dann ok.

"Eigentlich ein sehr schönes und verantwortungsvoll  
zusammengesetztes Produkt,"

"Haarausfall wegen einem Mangel an diesen Nährstoffen hast du dann nicht mehr zu befürchten, alles andere ist eh Spekulation."

Zu 1. Wie können Hersteller die nicht auch nur einen Funken Ahnung von der Materie haben,..etwas verantwortungsbewusstes erstellen? Was ist ihr Leitfaden,..DGE?

Zu 2. Wer darf denn spekulieren, bzw wessen Spekulationen haben Gewicht,..etwa die der Pharmaindustrie,..die behauptet das der Haarfollikel einen Schnupfen durch DHT bekommt, weil sie einen DHT Hemmer erfunden haben? Wenn die einen Stressblocker erfunden hätten, dann hätten sie auch behauptet das Stress die primäre Ursache für AGA ist, und alles andere Spekulation ist. Wer DHT Hemmer verkauft, und behauptet das alles weitere zwecklos ist wenn die nicht wirken (Stichwort Genetik!) der muss ja auch nicht wissen das da etwas hinter dem androgenen Horizont ist..

Für Diskussionen mit mir bz Verbesserungen ihrer Ansätze hat ihre Kompetenz nicht gereicht,..sie wollten mich zu Prof Paus durchstellen die Herren Professoren von MSD und Pfizer.

Wie bringe ich euch einfach und verständlich bei, das DHT nicht alles ist???

Am besten ich fange mal mit dem kleinen Unterschied zwischen Männlein und Weiblein an.

Greater Oxidative Stress in Healthy Young Men Compared With Premenopausal Women  
Tomomi Ide; Hiroyuki Tsutsui; Noriko Ohashi; Shunji Hayashidani; Nobuhiro Suematsu; Miyuki Tsuchihashi; Hiroshi Tamai; Akira Takeshita

Coronary risk factors, including age, hypertension, diabetes mellitus, hyperlipidemia, and smoking, are associated with enhanced oxidative stress, which is implicated as a potential mechanism for atherogenesis and atherosclerotic cardiovascular diseases. Male sex is one of the well-known cardiovascular risk factors. We tested the hypothesis that oxidative stress is greater in men than in women. Plasma thiobarbituric acid-reactive substances (TBARS) and urinary 8-isoprostaglandin F2 (8-iso-PGF2) were measured in 52 young men and 51 age-matched women. The subjects were healthy, were not smokers, and were not taking any medications or vitamins. Age, blood pressure, plasma cholesterol, and glucose did not differ between the groups. Baseline TBARS ( $2.32 \pm 0.11$  [men] versus  $1.87 \pm 0.09$  [women] nmol/mL,  $P < 0.01$ ) and 8-iso-PGF2 ( $292 \pm 56$  [men] versus  $164 \pm 25$  [women] pg/mg creatinine,  $P < 0.05$ ) were higher in men than in women. Supplementation of antioxidant vitamins for 4 weeks in men produced a significant reduction in TBARS and 8-iso-PGF2 by 34% ( $P < 0.01$ ) and 48% ( $P < 0.05$ ), respectively. Plasma superoxide dismutase, catalase, and vitamin E levels were comparable between the groups. Enhanced oxidative stress in men may provide a biochemical link between male sex and atherosclerotic diseases related to oxidative stress.

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:09:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt, aber wirklich nur in Megadosen wie sie höchstens Tino empfehlen würde!

Beispiel:

On the other hand, one report exists of rosacea-like symptoms in a patient taking 100 mg per day of vitamin B6 and 100 mcg per day of vitamin B12; these symptoms subsided when the supplements were discontinued.

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:09:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welche dosen wurden da verabreicht, weisst du das vielleicht ?

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:11:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ist alles quatsch mit diesen Kombipräpperaten in diesen Dosen. Einmal behindern sich so Stoffe in ihrer Aufnahme, und dann ist davon auszugehen, das einzelne seriöse Produkte aus der Apo, viel billiger sind, ... mal abgesehen von garantierter Seriosität.

10 war etwas übertrieben, .. aber ich kann nur schimpfen auf solche Präpperate:-)

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:14:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ tino : falls du das liest kannst du bitte mal meine PN beantworten, hab dir ein paar Fragen gestellt.. hoff du kannst mir das kurz beantworten  
danke

---

---

Subject: Re: B Vitamine in diesen Dosen zählen nicht zu meinen Empfehlungen(ot)!

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:17:58 GMT

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

---

ot

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:43:55 GMT

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

---

Zu 1. Wie können Hersteller die nicht auch nur einen Funken Ahnung von der Materie haben,..etwas verantwortungsbewusstes erstellen? Was ist ihr Leitfaden,..DGE?

Ganz einfach, weil die Hersteller etwas mehr Verantwortung haben sollten und sich mit ihren Nährstoffzusätzen für breite Bevölkerungsschichten nicht an einige experimentierfreudigen oder auch durchgeknallte Gesellen bei [www.alopezie.de](http://www.alopezie.de) richten.

Aus dem Buch "Der Vitaminschock" von Hans-Ulrich Grimm und Jörg Zittlau

Auszug:

Die Sportphysiologin April Chils von der Universität Florida testete zusammen mit anderen Wissenschaftlern die Wirkung von Antioxidantien auf den Heilungsverlauf von Muskelverletzungen.

Dazu verabreichte sie 14 Testpersonen jeweils 12,5MG VitaminC und 10MG N-Acetyl-Cystein (NAC) pro Tag und Kilogramm Körpergewicht oder aber ein Plazebo ohne Wirkstoff. Die Forscher erwarteten, dass die antioxidative Wirkung von VitaminC und NAC die Heilung der Verletzungen beschleunigen würde. Stattdessen verzögerte sich überraschenderweise der Heilungsprozess, ausserdem zeigte das Blut deutliche Anzeichen von starkem oxidativem Stress. Mit anderen Worten: VitaminC und sein Partner NAC sorgten dafür, dass der Körper der verletzten Personen noch mehr drangsaliert wurde, als es ohnehin schon der Fall war.

Auszug:

Schon innerhalb von nur 6 Wochen können tägl. 500MG VitaminC das Erbgut der Lymphozyten schädigen. Die Folge: eine erhebliche Schwächung des Immunsystems

Auszug:

In einer Studie des schwedischen Universitäts-Hospitals in Uppsala senkte bereits eine regelmässige erhöhte VitaminA Zufuhr von nur 1,5MG (5000I.E.) täglich die Knochendichte im Oberschenkelhals um 10 Prozent, das Risiko für Brüche im Hüftknochen verdoppelte sich.

Der Grund: VitaminA beschleunigt den Knochenabbau und wirkt als Gegenspieler von VitaminD. Eine tägliche Zufuhr von 3MG (10000I.E.) lässt das Risiko für Osteoporose deutlich ansteigen.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:55:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Auszug:

Schon innerhalb von nur 6 Wochen können tägl. 500MG VitaminC das Erbgut der Lymphozyten schädigen. Die Folge: eine erhebliche Schwächung des Immunsystems

Blödsinn!!!!!!! und zwar totaler.....

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:05:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Ganz einfach, weil die Hersteller etwas mehr Verantwortung haben sollten und sich mit ihren Nährstoffzusätzen für breite Bevölkerungsschichten nicht an einige experimentierfreudigen oder auch durchgeknallte Gesellen bei [www.alopezie.de](http://www.alopezie.de) richten."

Wer Verantwortungsbewusstsein haben möchte, der sollte in klinisch nachweislich wirksamen Dosen vertreiben,...und nicht in Dosen die sich mit seiner Einnahme/Ausgabe Relation vertragen. Letzteres wäre dann verantwortungslos gegenüber dem Schaf, das chronischen Erkrankungen vorbeugen möchte. Letztendlich könnte man sich natürlich darüber streiten, ob der Placeboeffekt das gute Geld wert ist...

Verantwortungsbewusstsein ist eine gute Ausrede für eiskalte kapitalistische Berechnung. Ein paar Schmöker wie der untere, die das ganze dann stützen finden sich immer.

Was deine Zitate betrifft.....es gibt weit mehr als 200000 Studien die genau das Gegenteil belegen. Prooxidative Phänomene unter Antioxidantien werden äußerst selten dokumentiert,..2 oder 3 mal in der Literatur. Auch das sehr seltene Phänomen der verzögerten Wundheilung unter NAC ist erklärbar. So ist davon auszugehen, dass NAC bei diesen "Hyperrespondern" erheblich viel TGF-β und/oder TNF-α und IL-1 weggenommen hat. Das verzögert dann zwar

die Wundheilung,..schafft aber paradiesische Zustände für Haarwuchs,und natürlich sichert es auch lebenswichtige Zielgewebe.

"VitaminC und sein Partner NAC sorgten dafür, das der Körper der verletzten Personen noch mehr drangsaliert wurde, als es ohnehin schon der Fall war."

Na ja...sollte ich mal ein Buch schreiben,dann werde ich mir solche Zitate zur Abschreckung aufrufen,..wenn ich mal in Versuchung kommen sollte,übertriebenen und haltlosen Blödsinn aufzuschreiben.Aber ich glaube icht das ich bei meinem Wissen "Bild Zeitungs Shocking" nötig haben werde um die Suppe zu würzen.

"Aus dem Buch "Der Vitaminschock" von Hans-Ulrich Grimm und Jörg Zittlau"

Tja,..so macht man Quatsch zu Geld,..und die meissten finden sogar noch warhaft gläubige Anhänger...

Wenn der Herr Grimm mal den Geschlechtsspezifischen prooxidativen Schock erfährt,..wird er sich vielleicht auch mal denken.--"warum habe ich nicht vorgebeugt,..wo doch die Datenlage so günstig war?"

Villeicht tut er es auch schon,..und darf es nur nicht zugeben,..wegen dem Buch?

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:14:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auszug:

Schon in den 90er stellten Wissenschaftler bei Laborversuchen fest, dass sich in Zellkulturen die Anzahl von Erbgutschäden erhöhte, wenn man sie grossen Mengen an isoliertem VitaminC aussetzte. Um diese Ergebnisse am Menschen zu überprüfen, liess Professor Ian Podmore von der Universität Leicester 30 gesunde Testpersonen tägl. 500MG VitaminC einnehmen. Über einen Zeitraum von 6 Wochen wurde das Erbgut der Lymphozyten, einer Unterart der weissen Blutkörperchen, aus dem Blut der Testpersonen untersucht.

Das Ergebnis: VitaminC schützt zwar, aber es schädigt gleichzeitig das Erbgut menschl. Lymphozyten. Während sich gleichzeitig an den Guanin-Anteilen der Erbmasse die Schäden verringerten, nahmen sie an den Adenin-Anteilen deutlich zu.

Bei diesen Schäden handelt es sich keinesfalls um Bagatelle. Denn wenn sich die Adenin-Anteile in den Lymphozyten verändern, führt dies zu einer erheblichen Schwächung des Immunsystems.

Ähnliches gilt für die negativen Effekte von VitaminC auf die Blutgefäße. So teile die

American Heart Association im Frühjahr 2000 mit, das eine Dosis von 500MG VitaminC tägl. in einer Studie an 573 Frauen zur Verengung der Blutwege führte und so zu einem Risikofaktor für die Herzkrankengefäße wurde.

.....

Es gibt meines Wissens noch eine andere Studie die auf das Risiko von relativ wenig VitaminC (ca. 500MG, ggf. auch weniger) in Bezug auf Arterienverkalkung (Arteriosklerose) verweist.

---

Subject: ~~~Edit by Mod~~~  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:24:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Tino  
An deinen Aussagen nicht nur heute kann man feststellen

Dein \*\*\*\*\* ist nicht mehr ganz \*\*\*\*\*,  
du neigst zu \*\*\*\*\* , nicht nur  
wegen deinen 3 Haaren Ausfall pro Tag.  
Du kommst mir vor wie irgendein \*\*\*\*\* ,  
was bei Adolf die V2 war sind \*\*\*\*\* wohl  
jetzt Selen, Folsäure, NAC und co.???  
Nimmst \*\*\*\*\*

persönliche beleidigungen sind hier fehl am platz, und vergleiche mit adolf hitler werden erst recht nicht geduldet!  
wenn du nicht in der lage bist die dir vorgestellten gegenargumente zu kritisieren oder keinen gegenbeleg dafür hast sind als antwort solche aussagen einfach nur armseelig.

Quick

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:24:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Don, 29 Dezember 2005 18:14Auszug:

Schon in den 90er stellten Wissenschaftler bei Laborversuchen fest, dass sich in Zellkulturen die Anzahl von Erbgutschäden erhöhte, wenn man sie grossen Mengen an isoliertem VitaminC aussetzte. Um diese Ergebnisse am Menschen zu überprüfen, liess Professor Ian Podmore von der Universität Leicester 30 gesunde Testpersonen tägl. 500MG VitaminC einnehmen.

Über einen Zeitraum von 6 Wochen wurde das Erbgut der Lymphozyten, einer Unterart der weissen Blutkörperchen, aus dem Blut der Testpersonen untersucht. Das Ergebnis: VitaminC schützt zwar, aber es schädigt gleichzeitig das Erbgut menschl. Lymphozyten. Während sich gleichzeitig an den Guanin-Anteilen der Erbmasse die Schäden verringerten, nahmen sie an den Adenin-Anteilen deutlich zu. Bei diesen Schäden handelt es sich keinesfalls um Bagatelle. Denn wenn sich die Adenin-Anteile in den Lymphozyten verändern, führt dies zu einer erheblichen Schwächung des Immunsystems.

Ähnliches gilt für die negativen Effekte von VitaminC auf die Blutgefäße. So teile die American Heart Association im Frühjahr 2000 mit, das eine Dosis von 500MG VitaminC tägl. in einer Studie an 573 Frauen zur Verengung der Blutwege führte und so zu einem Risikofaktor für die Herzkrankgefäße wurde.

.....

Es gibt meines Wissens noch eine andere Studie die auf das Risiko von relativ wenig VitaminC (ca. 500MG, ggf. auch weniger) in Bezug auf Arterienverkalkung (Arteriosklerose) verweist.

Linus Pauling hat 10-15 gramm vit C am Tag eingenommen...war doppelter Nobelpreisträger und starb mit 87.....

in vitro-ergebnisse sind mit in vivo ergebnisse nicht vergleichbar....leute begreift es doch endlich!!!!!!!!!!!!!!

<http://www.forum-naturheilkunde.de/naehrstoffe/>

Vitamin C :

Vitamin C ist das wohl populärste Vitamin und untrennbar mit dem Namen Linus Pauling verknüpft, der tägliche Einnahmen von 20 Gramm empfahl im Gegensatz zu den Gesundheitsbehörden, auf deren Listen 30 - 75 mg stehen. Das ist genug um Schorf zu verhindern, eine offensichtliche Vitamin-C-Mangelkrankheit, die das Kollagen zusammenbrechen lässt, allerdings nicht genug, damit Vit. C seine Fähigkeiten als Antioxidant ausspielen kann. Dann sind tägliche Dosierungen zwischen 2 und 12 g erforderlich.

Vitamin C stärkt das Immunsystem, tägliche Dosierungen im Grammbereich lassen 1/3 der Erkältungssymptome verschwinden. Es verlängert das Leben unheilbarer Krebspatienten, reduziert Plaque in den Arterien, stärkt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck. Es ist notwendig für Wachstum, Gewebereparatur, Aufbau des Bindegewebeproteins Kollagen, hilft bei der Wundheilung und Herstellung von Antistresshormonen und Interferon. Es ist Teil des Stoffwechsels von Folsäure, Tyrosin und Phenylalanin und schützt vor Umwelteinflüssen, Infektionen, es erhöht die Aufnahme von Eisen. Gut für Zähne, Gaumen und Knochen. Es arbeitet synergistisch mit Vitamin E.

Die Fähigkeit, selbst Vitamin C herzustellen, ist dem Menschen wahrscheinlich durch einen genetischen Unfall in der Evolution vor 25 Mio. Jahren verlorengegangen. Im Stammbaum nahe verwandte Lebewesen produzieren Vitamin C im Grammbereich.

The use of antioxidants with first-line chemotherapy in two cases of ovarian cancer.

Drisko JA, Chapman J, Hunter VJ.

Department of Obstetrics and Gynecology, Division of Gynecologic Oncology, University of Kansas Medical Center, 39012 Rainbow Boulevard, Kansas City, KS 66160, USA.

**OBJECTIVE:** Because of poor overall survival in advanced ovarian malignancies, patients often turn to alternative therapies despite controversy surrounding their use. Currently, the majority of cancer patients combine some form of complementary and alternative medicine with conventional therapies. Of these therapies, antioxidants, added to chemotherapy, are a frequent choice.

**METHODS:** For this preliminary report, two patients with advanced epithelial ovarian cancer were studied. One patient had Stage IIIC papillary serous adenocarcinoma, and the other had Stage IIIC mixed papillary serous and seromucinous adenocarcinoma. Both patients were optimally cytoreduced prior to first-line carboplatinum/paclitaxel chemotherapy. Patient 2 had a delay in initiation of chemotherapy secondary to co-morbid conditions and had evidence for progression of disease prior to institution of therapy. Patient 1 began oral high-dose antioxidant therapy during her first month of therapy. This consisted of oral vitamin C, vitamin E, beta-carotene, coenzyme Q-10 and a multivitamin/mineral complex. In addition to the oral antioxidant therapy, patient 1 added parenteral ascorbic acid at a total dose of 60 grams given twice weekly at the end of her chemotherapy and prior to consolidation paclitaxel chemotherapy. Patient 2 added oral antioxidants just prior to beginning chemotherapy, including vitamin C, beta-carotene, vitamin E, coenzyme Q-10 and a multivitamin/mineral complex. Patient 2 received six cycles of paclitaxel/carboplatinum chemotherapy and refused consolidation chemotherapy despite radiographic evidence of persistent disease. Instead, she elected to add intravenous ascorbic acid at 60 grams twice weekly. Both patients gave written consent for the use of their records in this report. **RESULTS:** Patient 1 had normalization of her CA-125 after the first cycle of chemotherapy and has remained normal, almost 3(1/2) years after diagnosis. CT scans of the abdomen and pelvis remain without evidence of recurrence. Patient 2 had normalization of her CA-125 after the first cycle of chemotherapy. After her first round of chemotherapy, the patient was noted to have residual disease in the pelvis. She declined further chemotherapy and added intravenous ascorbic acid. There is no evidence for recurrent disease by physical examination, and her CA-125 has remained normal three years after diagnosis. **CONCLUSION:** Antioxidants, when added adjunctively, to first-line chemotherapy, may improve the efficacy of chemotherapy and may prove to be safe. A review of four common antioxidants follows. Because of the positive results found in these two patients, a randomized controlled trial is now underway at the University of Kansas Medical Center evaluating safety and efficacy of antioxidants when added to chemotherapy in newly diagnosed ovarian cancer.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:28:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Don, 29 Dezember 2005 18:14Auszug:

Schon in den 90er stellten Wissenschaftler bei Laborversuchen fest, dass sich in Zellkulturen die Anzahl von Erbgutschäden erhöhte, wenn man sie grossen Mengen an isoliertem VitaminC aussetzte. Um diese Ergebnisse am Menschen zu überprüfen, liess Professor Ian Podmore von der Universität Leicester 30 gesunde Testpersonen tägl. 500MG VitaminC einnehmen. Über einen Zeitraum von 6 Wochen wurde das Erbgut der Lymphozyten, einer Unterart der weissen Blutkörperchen, aus dem Blut der Testpersonen untersucht.

Das Ergebnis: VitaminC schützt zwar, aber es schädigt gleichzeitig das Erbgut menschl. Lymphozyten. Während sich gleichzeitig an den Guanin-Anteilen der Erbmasse die Schäden verringerten, nahmen sie an den Adenin-Anteilen deutlich zu.

Bei diesen Schäden handelt es sich keinesfalls um Bagatelle. Denn wenn sich die Adenin-Anteile in den Lymphozyten verändern, führt dies zu einer erheblichen Schwächung des Immunsystems.

Ähnliches gilt für die negativen Effekte von VitaminC auf die Blutgefäße. So teile die American Heart Association im Frühjahr 2000 mit, das eine Dosis von 500MG VitaminC tägl. in einer Studie

an 573 Frauen zur Verengung der Blutwege führte und so zu einem Risikofaktor für die Herzkrankgefäße wurde.

.....

Es gibt meines Wissens noch eine andere Studie die auf das Risiko von relativ wenig VitaminC (ca. 500MG, ggf. auch weniger) in Bezug auf Arterienverkalkung (Arteriosklerose) verweist.

Vitamin C in the treatment of acquired immune deficiency syndrome (AIDS).

Cathcart RF 3rd.

My previous experience with the utilization of ascorbic acid in the treatment of viral diseases led me to hypothesize that ascorbate would be of value in the treatment of AIDS (acquired immune deficiency syndrome). Preliminary clinical evidence is that massive doses of ascorbate (50-200 grams per 24 hours) can suppress the symptoms of the disease and can markedly reduce the tendency for secondary infections. In combination with usual treatments for the secondary infections, large doses of ascorbate will often produce a clinical remission which shows every evidence of being prolonged if treatment is continued. This clinical remission is achieved despite continuing laboratory evidence of helper T-cell suppression. There may be a complete or partial destruction of the helper T-cells during an initial infection that does not necessitate a continuing toxicity from some source to maintain a permanent or prolonged helper T-cell suppression. However, it is possible ascorbate may prevent that destruction if used adequately during that

prodrome period. Emphasis is put upon the recognition and treatment of the frequent intestinal parasites. Food and chemical sensitivities occur frequently in the AID syndrome and may aggravate symptoms considered to be part of the AID syndrome. A topical C-paste has been found very effective in the treatment of herpes simplex and, to a lesser extent, in the treatment of some Kaposi's lesions. Increasingly, clinical research on other methods of treating AIDS is being "contaminated" by patients taking ascorbate.

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:34:32 GMT

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

---

Du sprichst hier von VitaminC Einsatz in der Therapie!  
Wir sprechen von tägl. Dosierung von Vitamin C über Jahrzehnte.  
Das es kurzfristig positive Effekte haben kann bestreitet ja keiner, ist bei Cortison usw. auch der Fall, aber es kann eben auch negative haben.  
Ein Neugeborenes deren Mutter jahrelang VitaminC im Grammbereich genommen hatte kommt mit VitaminC Mangel bzw. einem erhöhtem VitaminC Bedarf auf die Welt!!!  
Da muss es doch klick machen, und AGA ebenfalls immer eine langfristige Geschichte.

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:39:13 GMT

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

---

fiebius schrieb am Don, 29 Dezember 2005 18:34  
Du sprichst hier von VitaminC Einsatz in der Therapie!  
Wir sprechen von tägl. Dosierung von Vitamin C über Jahrzehnte.  
Das es kurzfristig positive Effekte haben kann bestreitet ja keiner, ist bei Cortison usw. auch der Fall, aber es kann eben auch negative haben.  
Ein Neugeborenes deren Mutter jahrelang VitaminC im Grammbereich genommen hatte kommt mit VitaminC Mangel bzw. einem erhöhtem VitaminC Bedarf auf die Welt!!!  
Da muss es doch klick machen, und AGA ebenfalls immer eine langfristige Geschichte.

nein wir sprechen das VIT C das Immunsystem laut deiner aussage kaputt machen soll und das es die blutgefäße dragsalieren soll....stimmt....

Effect of ascorbic acid on infarct size in experimental focal cerebral ischaemia and reperfusion in a primate model.

Henry PT, Chandy MJ.

Christian Medical College Hospital, Vellore, India.

Temporary occlusion of major cerebral blood vessels occasionally becomes necessary during surgical procedures. Ascorbic acid (Vitamin C) is an important non-enzymatic scavenger of free radicals and its protective effect on the brain in permanent focal cerebral ischaemia has been proven in a primate model of focal cerebral ischaemia [16]. Additional damage caused by reperfusion of the infarcted area has been shown in the rat model [22]. This study was undertaken to study the efficacy of ascorbic acid in decreasing infarct size in ischaemic reperfused brain. *Macaca radiata* monkeys in the treated group were given two grams of ascorbic acid, parentally immediately before clipping the middle cerebral artery and the control group was given placebo. Reperfusion was done after four hours. Mean infarct size in all the three brain slices in the ascorbic acid pretreated group was 7.3% +/- 2.7 and in the placebo group 22.1 +/- 6.7 under similar conditions. The mean infarct size in the ascorbic acid pretreated group of monkeys was significantly lower when compared with the placebo group ( $p = 0.0003$ ).

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:43:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Don, 29 Dezember 2005 18:24@Tino  
An deinen Aussagen nicht nur heute kann man feststellen

Dein Gehirn ist nicht mehr ganz ausgewogen,  
du neigst zu Realitätsverlust, nicht nur  
wegen deinen 3 Haaren Ausfall pro Tag.  
Du kommst mir vor wie irgendein Sektenguro,  
was bei Adolf die V2 war sind bei dir wohl  
jetzt Selen, Folsäure, NAC und co.???

Nimmst du noch irgendwas anderes, LSD, Valium???

"An deinen Aussagen nicht nur heute kann man feststellen"

Immer wenn du merbst das du nicht mehr weiter weisst(es kommt nicht eine einzige Orginalpublikation, sondern nur Berufungen auf Klatschreporte), wirst du prolemisch um das nicht weiterwissen zu kaschieren.

Erbärmlich primitiv ist das.....

Allein schon das du nicht begreifst das man beim aller aller aller aller aller ersten Anzeichen

von gesamtkörperlicher Mortalität oder Fäulniss(3 Haare!)handeln sollte,..erschwert mir eine sachliche themenbezogene Diskusion mit dir.Warscheinlich stört es dich auch das ich keine Achtung vor den Kitschromanen zeige,..oder?

Es lohnt sich für mich nicht grossartig auf Kitschromankommentare einzugehen,..ich kommentiere so etwas nur Sachlich wenn man mir Orginalpublikationen mit allen eingeräumten Limitationen vorlegt.So blöd das ich Geschichten von Prinz Charls und seiner Schwangerschaft nach einer Nacht mit den Spice Girls ernhaft analysiere,..bin ich nun wirklich nicht...

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:46:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"und AGA ebenfalls immer  
eine langfristige Geschichte."

Das muss man nicht immer in hohen Dosen nehmen.Man kann runter gehen nachdem sich  
sichtbare Erfolge einstellen.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [sprite](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:55:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt gehts wieder rund, wie wärs wenn sich die beiden HA-Gurus mal zusammentun,  
vielleicht haben wir ja morgen wieder volles haar

Nehmt nicht immer alles so ernst

@tino

Ein bisschen weniger überheblichkeit und aggressivität würden dir nicht schaden

---

---

Subject: Re: Nachtrag  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 17:56:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dein Fehler ist,das du davon ausgehest,das Männer mit AGA kerngesund sind!Wenn du mal begriffen hast warum Männlichkeit mit kürzerer Lebensdauer(im vergleich zu Frauen) assoziiert ist,und bestimmte Merkmale der Männlichkeit das Ausmass der Vorbestimmung andeuten,dann wirst du vielleicht auch deine Einstellung zu den Tagesdosen ändern.

---

---

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:00:40 GMT

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

---

also du gehst generell davon aus, dass männer mit glatzenbildung kürzere lebensdauer haben ?

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:00:55 GMT

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

---

Hallo Sprite

"Ein bisschen weniger überheblichkeit und aggresivität würden dir nicht schaden"

Bin nicht agressiv,..und was meine abfliige Einstellung gegenüber der Schulbuchmedizin betrifft,so geben mir die Fakten Recht.

Ein Beispiel.

In einem MSD Gesundheitsbuch meiner Mutter steht :Alzheimer Krankheit,Ursachen Mängel,Fehlernährung,Rauchen,Stress.

Vorbeugung:Nicht möglich.

Was für ein äusserst dummer widerspruch,..lol!

So ist es aber überall,..die Dummheit ist eine weit verbreitete Pest,wenn es um angelich noch nicht ausreichend erforschte Erkrankungen geht.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:02:12 GMT

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

---

Ich hab hier nen Buch von 1987,  
"Der Vitamin Report" von Beisel/Hoffmann  
,dieses Buch ist voll mit natürlich erfolgreichen  
Studien bezügl. Nährstoffen.

Aus heutiger Sicht kannst du vieles was darin steht

in die Tonne kloppen. Ich kenne viele positive Studien bezügl.VitmaminE,C,Beta-Caroten usw.usw.! Jedoch lassen ein paar negative Studien zu diesen Nährstoffen das ganze Kartenhaus einfallen, weil die Sache langfristig zu komplex, zu unsicher ist. Genau wie mit dem guten und bösen Cholesterin. Heute weiss man, alles blödsinn, der Mensch braucht Cholesterin, und zwar beide..

Firmen wie BASF und Hoffmann-LaRoche haben und hatten nicht nur die Macht ein Vitaminpreiskartell entstehen zu lassen, sie haben auch die Macht Buchautoren, Medien und vielleicht auch Studien zu sponsorn. Und wer sollte denn die kritischen Autoren sponsorn???Der Biobauer von nebenan??? Kritik verkauft sich nicht so gut, deshalb bin ich froh das es sowas überhaupt gibt.

---

---

---

---

**Subject: Re: Nachtrag**  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:06:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ja da gehe ich von aus,..bin mir auch sehr sicher.Ich beschäftige mich jetzt seit einem Jahr täglich mit dieser Frage,und recherchiere auch dementsprechend intensiv.Gute Wissenschaftler wie Nieschlag wissen was ich meine,...sie haben dementsprechende Untersuchungen angestellt,die dies bestätigen.

Das hat etwas mit den mutierten AR,und E2 Mangel(ebenso Gendefekt?) zu tun,..und natürlich mit dem fehlen diverser antioxidativer Enzyme in voller Ausprägung unter diesen Bedingungen.

Aber niemand soll Angst haben,..kann man alles korrigieren,..deshalb sage ich es ja auch hier.

---

---

---

**Subject: Re: Nachtrag**  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:07:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja ist klar, war auch eine reine interessenfrage...

lg

---

---

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:12:25 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Don, 29 Dezember 2005 19:00also du gehst generell davon aus, dass männer mit glatzenbildung kürzere lebensdauer haben ?

Männer haben sowieso eine kürzere lebensdauer ob mit oder ohne AGA das is schnuppe.....

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:12:26 GMT

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

---

Ok, gebe zu,

ich trage Toupet und lese Kitschromane

---

---

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:16:30 GMT

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

---

pilos schrieb am Don, 29 Dezember 2005 19:12glockenspiel schrieb am Don, 29 Dezember 2005 19:00also du gehst generell davon aus, dass männer mit glatzenbildung kürzere lebensdauer haben ?

Männer haben sowieso eine kürzere lebensdauer ob mit oder ohne AGA das is schnuppe.....

---

hi P, ja, ich bezog mich auf die männer untereinander...

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:18:06 GMT

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

---

hi fiebius, ich finds immer ganz gut, kritische ansichten (wie deine grade) zu hören, durch solche austäusche bekommt man auch am meisten mit...man muss halt sachlich bleiben

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:19:34 GMT

---

"Jedoch lassen ein paar negative Studien zu diesen Nährstoffen das ganze Kartenhaus einfallen, weil die Sache langfristig zu komplex, zu unsicher ist."

Weder du, noch die Autoren machen sich die Mühe dementsprechende Substitutionen in Kategorien Gesund und nicht Gesund einzuordnen,..bzw ihr seit nicht imstande frühe Anzeichen von Ungesund zu deuten. Ganz klar überwiegen die positiven Berichte zu den Antioxidantien,..die negativen werden selbst von Anti-Aging Gegnern kritisiert, da es sich um rein epidemiologische Studien ohne weitgehende Blutuntersuchungen, an Todkranken handelte. Aber auch pro Antioxidantien orientierte epidemiologische Studien sind wertlos. Wichtig sind nur Studien wo nachweislich Verbesserungen der Endothelfunktion, der antioxidativen Kapazität, und des Wohlbefindens nachgewiesen wurden. Noch besser sind Studien die parallel dazu auch ein vorher nacher Bild der Blutwerte im Rahmen der verschiedenen pathologischen Zustände dokumentieren. So kann der Fachmann das dann gleich auf Zustände mit ähnlichen Pathomechanismen übertragen.

Komplex mag es dem durchschnittswissenschaftler erscheinen.

Wieder mal komme ich zu dem Entschluss, das dir nicht bewusst ist, das eine frühzeitige Glatzenbildung mit vorzeitiger Mortalität assoziiert ist, und das Antioxidantien hier angebracht sind. Studien die ein Kartenhaus einstürzen lassen (deine Worte!), wurden nicht unter solchen Umständen,..also im Rahmen solcher pathologischer Zustände erprobt.

Warum sollte jemand Pro-NEM Bücher sponsoren, wenn ihnen doch überhaupt nicht bewusst ist wie das Leben funktioniert? Glaubst du Industrie sind Fachleute?

---

---

**Subject: Re: Nachtrag**  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:26:18 GMT

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

---

"Männer haben sowieso eine kürzere Lebensdauer ob mit oder ohne AGA das is schnuppe....."

Aus deiner Sicht wäre es wahrscheinlich moralisch nicht korrekt, eine AGA als Trigger der männlichen Mortalität zu bezeichnen. Du meinst sicher das man so Depressionen bei Betroffenen auslösen könnte? Mag sein,..aber ich denke wenn man das Leben und sein Schicksal versteht,..dann erleichtert das auch Umgang und Behandlung mit dem Gegebenen.

Wenn mir jemand sagen würde das ich erhöhtes Krebsrisiko wegen blablabla habe,....dann wäre ich froh, da ich so besser vorbeugen könnte.

Ist ja auch richtig so das man die Menschheit auf die Gefahren des Stressors Rauchen aufmerksam

macht.CAG-Repeats machen nichts anderes,..zu wenig Östrogen ebenso nicht.

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:29:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will dir nichts,..aber ich glaube das sich die MSD Philosophie AGA=lokales kosmetisches Problem in deinem Kopf festgesetzt hat,und du deshalb keinen rechten Bezug zu den von mir empfohlenen Dosen herstellen kannst?

Ich bin sauer auf MSD und ihre Lakaien,weil sie so das gesamte Volk verarschen!

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:29:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:.....,das eine frühzeitige Glatzenbildung mit vorzeitiger Mortalität assoziiert ist.....

hör endlich auf mit diese sich immer wiederholende Aussage...das ist schlicht hombuk.....und zwar totaler ...  
den die Lebensdauer hängt nicht mit einer frühzeitige Glatzenbildung...zusammen...androgene hin...estrogene her....zerfressene Endothelien & co.....sondern von unendlich vielen Faktoren.....die sie keiner überschauen kann...keiner .....und auch du NICHT!!!

ausserdem musst du auchmal eines Tages das Feld räumen wie alle anderen auch.....also nimm es mit Humor....es gehört zum Leben seit dem ersten Atemzug.....

---

---

**Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?**  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:34:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Komplex mag es dem Durchschnittswissenschaftler erscheinen"

Mit Komplex meine ich, der eine Nährstoff verdrängt den anderen, der möglicherweise noch garnicht entdeckt ist

und wiederum neue Baustellen aufmacht!  
Der Schulmedizin in der kurzfristigen Therapie ist das  
vielleicht ziemlich egal, interessiert es langfristig dem  
Ernährungswissenschaftler schon etwas mehr.

Wenn schon langfristig 5000I.E. die Knochdichte um  
10 Prozent senken können, dann weisst du woher der  
Wind weht. Wer im Leben noch nicht kapiert hat das  
langfristig die goldene Mitte gewinnt, was soll  
man dem noch erzählen.

70KM Joggen pro Woche z.B. reduziert genauso die  
Knochendichte, wer hätte das gedacht, Übertreibungen  
haben sich noch nie ausgezahlt, weder hier noch  
anderswo.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:35:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Übertreibungen  
haben sich noch nie ausgezahlt, weder hier noch  
anderswo.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:37:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es ist richtig das es mehrere Faktoren sind,..aber ich kann sie sehr wohl überschauen!Es ist so wie es in der Bibel steht,..jeder Mensch wird entsprechend seines Lebensstils gerichtet.Selbst Depressionen beeinflussen das Endothel negativ.Um das alles zu verstehen muss man Wissenschaft mit Religion und Evolutionsbiologie kombinieren.

Aber trotzdem,..man sieht immer anhand der Insuffizienz-Auswirkung auf das Miniaturorgan HF wie gefährlich ein Stoffwechselschädling ist.Rauchen alleine macht zwar DNA Schäden im HF,und die Telomer-Länge dort kann in naher Zukunft der Abschätzung des Lungenkrebsrisikos dienen,..aber man sieht das Rauchen ,bzw Nikotin nicht so aggressiv ist wie vermehrte Androgenaufnahme.

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:41:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Mit Komplex meine ich, der eine Nährstoff verdrängt den anderen, der möglicherweise noch garnicht entdeckt ist und wiederum neue Baustellen aufmacht!"

Deshalb sage ich doch immer das man das gesamte Antioxidative Netzwerk stabilisieren muss. Ein einzelner Antioxidant bringt die Produktion der anderen durcheinander.

Das Geheimnis ist einfach,..es muss ein präpubertärer Ganzheitlicher Antioxidantenstatus geschaffen werden.

---

---

Subject: Re: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:43:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Wer im Leben noch nicht kapiert hat das langfristig die goldene Mitte gewinnt, was soll man dem noch erzählen."

Ich habe dir schon 3 mal erklärt,..das nach meinen Empfehlungen hohe Dosen nur am Anfang der Therapie stehen!

---

---

Subject: endlich  
Posted by [Quick](#) on Fri, 30 Dec 2005 13:20:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mal wieder eine schöne diskussion. danke an alle beteiligten!

Quick

---

---

Subject: Re: endlich  
Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 31 Dec 2005 03:38:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino sind deine NEM empfehlungen nur pro haar oder auch gleichzeitig lebensverlängernd?

gibt es möglichkeiten den melatonininspiegel auch ohne eine substitution von melatonin zu

erhöhen?

hab mal gehört man müsse vor 10 uhr schlafen gehen....

mfg

---