
Subject: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [Treblig](#) on Wed, 28 Feb 2007 12:56:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,ich hab da ein anliegen...

Gestern hab ich mir Zink/Biotin-Kapseln besorgt. Pro Kapsel(also pro Tag) sind 9,5mg Zink und 180 Mikrogramm(kann man schlecht abkürzen)Biotin.

Meine Frage: Ist das ausreichend als unterstützung,oder sollte man noch mehr Zink oder Biotin nehmen?? ich mein es soll ja auch was bringen...Wäre nett wenn mal jemand was schreiben könnte.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [chrisan](#) on Wed, 28 Feb 2007 13:19:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

___Meine Frage: Ist das ausreichend als unterstützung,oder sollte man noch mehr Zink oder Biotin nehmen?? ich mein es soll ja auch was bringen...Wäre nett wenn mal jemand was schreiben könnte.___

In der Regel sollte ein Kapsel reichen (über Nahrung bekommst du ja auch schon was ab) - bei Stress würde ich auch mal 2 nehmen. Grundsätzlich sollte aber ein Mangel nachgewiesen werden, um es dauerhaft einzunehmen ...

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [MarcWen](#) on Wed, 28 Feb 2007 14:36:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In welcher Zusammensetzung liegen die Inhaltsstoffe vor?

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [Alex](#) on Wed, 28 Feb 2007 15:09:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also so eine geringe Dosierung würde ich bedenkenlos einnehmen, ich habe vor nicht allzulanger Zeit jeden Tag 50mg Zink zugeführt, aber sicherheitshalber jetzt komplett abgesetzt.

9,5mg das ist ja wirklich nicht sonderlich viel und über die Nahrung, da müsst ihr euch mal anschauen, welche Lebensmittel ausreichend Zink enthalten, um den Bedarf zu decken. Da fällt mir nur Schweinefleisch, Rindfleisch und Käse ein, Austern sollen angeblich die beste Quelle sein, habe es aber bis jetzt nur einmal gelesen, also das mit den Austern. So leicht lässt sich der Bedarf nicht decken.

Das wäre meine Meinung zum Zink.

Bei Biotin gibt es keine Nebenwirkungen, da kannst du egal wieviel nehmen, würde dich nur ärmer machen, aber keineswegs schaden.

Also ich versuche jeden zweiten Tag eine 10mg Tablette zu vierteln oder zu halbieren.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [kaya](#) on Wed, 28 Feb 2007 15:55:43 GMT

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

Treblig schrieb am Mit, 28 Februar 2007 13:56Hallo,ich hab da ein anliegen...

Gestern hab ich mir Zink/Biotin-Kapseln besorgt. Pro Kapsel(also pro Tag) sind 9,5mg Zink und 180 Mikrogramm(kann man schlecht abkürzen)Biotin.

Meine Frage: Ist das ausreichend als unterstützung,oder sollte man noch mehr Zink oder Biotin nehmen?? ich mein es soll ja auch was bringen...Wäre nett wenn mal jemand was schreiben könnte.

der biotingehalt ist ein witz. kauf dir im discounter 5mg oder 10mg biotin tabletten, falls du wirklich testen willst, ob es was bringt.

dass das mehr als der tagesbedarf ist, ist in dem fall als unbedenklich einzustufen.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [Treblig](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:05:05 GMT

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

Hier sind alle Inhalte zusammengefaßt, ich mein Biotin mag ja noch gehen,da sagt man 150-300 Mikrogramm ist normal...aber den zinkgehalt find ich bisschen wenig,für einen Erwachsenen ja eigentlich 15-20mg normaler Tagesbedarf??Was sagt ihr denn:

1 Kapsel enthält:

Haarwachstum:

Zink 9,5 mg, Biotin 180 ug, Vitamin B6 3,6 mg, VitaminB12 9,0 ug, Folsäure 400 ug, Nicotinsäureamid 39,0mg

Haarstruktur:

Vitamin B1 3,0 mg, Vitamin B2 3,6 mg, Vitamin C 50,0 mg, Pantothensäure 18,0 mg

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:31:38 GMT

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

Treblig schrieb am Don, 01 März 2007 10:05Hier sind alle Inhalte zusammengefaßt, ich mein

Biotin mag ja noch gehen, da sagt man 150-300 Mikrogramm ist normal... aber den Zinkgehalt finde ich bisschen wenig, für einen Erwachsenen ja eigentlich 15-20mg normaler Tagesbedarf?? Was sagt ihr denn:

1 Kapsel enthält:

Haarwachstum:

Zink 9,5 mg, Biotin 180 µg, Vitamin B6 3,6 mg, Vitamin B12 9,0 µg, Folsäure 400 µg, Nicotinsäureamid 39,0mg

Haarstruktur:

Vitamin B1 3,0 mg, Vitamin B2 3,6 mg, Vitamin C 50,0 mg, Pantothersäure 18,0 mg

Ich halte von diesen Haarwachstumskapseln nicht viel... hab mich da auch lange mit beschäftigt... die sind letztendlich nicht besser oder günstiger und manche Inhaltsstoffe sind fraglich.

Mein Tip:

Wenn du Biotin nehmen möchtest, dann hol dir das aus dem Aldi / Lidl. 60 Tabletten a 10mg kosten 4 Euro.

Bei Zink würde ich dir Zinkamin von Falk empfehlen. Zu bekommen in der Apo und was günstiger online (etwa ne 100er Packung)
Zum Zink habe ich hier nen netten Beitrag gefunden:

<http://www.netdokter.de/medikamente/100007904.htm>

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [kaya](#) on Thu, 01 Mar 2007 14:22:09 GMT

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

nur folsäure ist einigermaßen ok dosiert. und eben zink, jedoch scheiden sich hier die geister, ob 10mg oder doch 25-50mg angebracht sind bei haarausfall, und zink ist auch nicht "so ohne" wie zbsp biotin, heißt da kann man einiges falsch / kaputt machen...

und bleib bitte weg von wegen tagesbedarf, gerade bei biotin...

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [Trelig](#) on Thu, 01 Mar 2007 14:34:14 GMT

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

Wieso kann man nicht Tagesbedarf sagen?? es gibt doch ein festgelegten Tagesbedarf bei jedem Menschen, der gedeckt werden SOLLTE! Naja ist ja nicht zuviel, schaden kanns nicht, werd mir nur nochmal Biotintabletten besorgen...

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [Treblig](#) on Sat, 03 Mar 2007 20:34:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöle ich nochmal,auf meiner Haarkapselpackung steht,das wie gesagt 180 mikrogramm Biotin in einer kapsel sind. Und in klammern dahinter ist ein vermerk das die 180mig 120% des Tagesbedarfs decken...das kann doch nicht seinwenn mache hier 10 mg am tag schlucken,das wär ja übel.oder bescheissen die einen?(Hier kann man kaufen was man will überall nur dreck-schlimm sowas)

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [pilos](#) on Sat, 03 Mar 2007 21:13:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Sam, 03 März 2007 21:34Hallöle ich nochmal,auf meiner Haarkapselpackung steht,das wie gesagt 180 mikrogramm Biotin in einer kapsel sind. Und in klammern dahinter ist ein vermerk das die 180mig 120% des Tagesbedarfs decken...das kann doch nicht seinwenn mache hier 10 mg am tag schlucken,das wär ja übel.oder bescheissen die einen?(Hier kann man kaufen was man will überall nur dreck-schlimm sowas)

das ist alles graue theorie ...haben mal besonders graue köpfe von der deuschten lebensmittelgesellschfat mal festgelegt..die haben auch nur 300 mg vit c am tag fesgelegt...wieviel jeder mensch braucht..weis kein schwein..der eine mehr der andere weniger...

in den kapseln von "aldi" "lidl" "dm" "rossmann" und co. gibt es biotin nur als 5 oder 10 mg dosiert...für unter 5 euro 60 tabs.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 05 Mar 2007 10:58:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt mir etwas wenig vor... wie gesagt... ab zum Discounter!

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [Treblig](#) on Mon, 05 Mar 2007 11:45:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber 13g Zink am Tag müßten reichen,oder?

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 05 Mar 2007 12:02:23 GMT

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

Wie oft willst Du denn noch solche sinnvollen Fragen stellen?

Das kann Dir keiner beantworten. Erstens weiß keiner, ob bei Dir ein Mangel vorliegt, zweitens welche Präparate du nehmen willst, und drittens wie bei dir der Tagesbedarf aussieht.

Gebe den Nems nicht so viel Aufmerksamkeit.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [Timo19](#) on Mon, 05 Mar 2007 18:16:49 GMT

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

Ich nehme 157,36mg Zinkorotat

Mein Arzt hat gesagt ich soll sie mal so 6 Wochen nehmen...Mal sehen ob es was bewirkt. Ist es eig. schlimm was wenn ich Zink nebe nebenbei noch Kieselerde zu mir nehme?

Mfg

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 06:34:20 GMT

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

15 mg Zink als Zincitrat, - gluconat, -histidin o.a. organischen Verbindungen. Günstig bei [www.podomedi.com](#) =zinkgluconat, etwa teurerer aber sehr gut veträglich opti-zink, oder bei [www.warnke.de](#))

10 mg Biotin (das billige aus den Drogeriemärkte z.B. Müller tut's auch)

Kann beides gleichzeitig genommen werden

Günstiger : morgens Biotin, vorm Schlafen Zink

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 09 Mar 2007 08:52:33 GMT

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

Wieso Biotin morgens?

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 19:43:58 GMT

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

Biotin ist maßgeblich am Glucose-Stoffwechsel beteiligt, der läuft quasi den ganzen Tag, wenn man regelmäßig isst. Somit könnte man Biotin auch über den Tag verteilen.

Nochwas, die B-Vitamine ergänzen sich alle gegenseitig, deswegen macht es Sinn, bei erhöhter Biotin-Zufuhr auch die anderen B-Vitamine zu nehmen.

Und damit die B-Vitamine in Gesamtheit richtig wirken ist eine ausreichende Zink - und Magnesiumversorgung erforderlich.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 09 Mar 2007 21:52:52 GMT

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

B.ack schrieb am Fre, 09 März 2007 20:43 Biotin ist maßgeblich am Glucose-Stoffwechsel beteiligt, der läuft quasi den ganzen Tag, wenn man regelmäßig isst. Somit könnte man Biotin auch über den Tag verteilen.

Nochwas, die B-Vitamine ergänzen sich alle gegenseitig, deswegen macht es Sinn, bei erhöhter Biotin-Zufuhr auch die anderen B-Vitamine zu nehmen.

Und damit die B-Vitamine in Gesamtheit richtig wirken ist eine ausreichende Zink - und Magnesiumversorgung erforderlich.

Danke.

Bzw. wieso Magnesium zu B-Vitaminen?

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [B.ack](#) on Sat, 10 Mar 2007 00:04:54 GMT

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

Magnesium aktiviert bestimmte Enzyme des Energiestoffwechsels. Zu diesen Enzymen zählen beispielsweise die den Phosphattransfer von ATP auf ADP katalysierenden. Viele chemische Reaktionen benötigen die Verbindung aus ATP und Magnesium., so z.B. der Glucose- Stoffwechsel an dem auch die B-Vitamine beteiligt sind (bei Diabetes hat sich deshalb auch die Einnahme von hochdosierten B-Vitaminen in Verbindung mit Zink und Magnesium bewährt).

Gleichzeitig aktiviert es mit den B-Vitaminen u.a. zahlreiche Enzyme bzw. ist Bestandteil, die die

Zellteilung und die Bildung von Neurotransmittern fördern.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [Arash](#) on Tue, 27 Mar 2007 12:40:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10mg biotin ist zuviel und mehr als 300 mikro gram protag bringt nichts für haare , nur villeicht kriegt man durchfall. also nicht mehr als 300 mikrogram biotin nehmen protag !

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [kaya](#) on Tue, 27 Mar 2007 13:00:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Arash schrieb am Die, 27 März 2007 14:4010mg biotin ist zuviel und mehr als 300 mikro gram protag bringt nichts für haare , nur villeicht kriegt man durchfall. also nicht mehr als 300 mikrogram biotin nehmen protag !

ach was

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [B.ack](#) on Tue, 27 Mar 2007 17:49:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selbst bei Dosierungen bis 60 mg sind keine Nebenwirkungen bekannt.
5-10 mg Botintabletten bekommt man in jedem Drogeriemarkt. Wäre diese Dosis bedenklich würdest du es nur vom Arzt bekommen.

Aber für Biotin gilt wie für alle B-Vitamine auch - isoliert (also ohne andere B) ohne Zink, bringt es nicht viel.Und meistens muss auch Mg supplementiert werden.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [Arash](#) on Wed, 28 Mar 2007 15:59:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Die, 27 März 2007 15:00Arash schrieb am Die, 27 März 2007 14:4010mg biotin ist zuviel und mehr als 300 mikro gram protag bringt nichts für haare , nur villeicht kriegt man durchfall. also nicht mehr als 300 mikrogram biotin nehmen protag !

ach was

das kommt nicht von mir , hautarzt sagt das : ->

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [what-to-do](#) on Thu, 29 Mar 2007 14:32:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal ne andere Frage, meint ihr Biotin wirkt sich auch auf das Wachstum der Körperhaare aus? Weil ich will nicht irgendwas nehmen was meinem Pelz noch hilft weiter zu wachsen... Hatte nämlich eigentlich vor von 5 auf 10mg Biotin umzusteigen..., was meint ihr schadet mir das in meinem Fall eher mehr oder ist der nutzen größer?

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [B.ack](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:00:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, die nimmt nicht zu. Koerperbhehaarung nimmt nur durch hormonelle Stoerungen zu. Dass sie anderen Regelkreisen unterworfen ist, als Kopfbehaarung siehst du schon daran, dass Körperbehaarung nicht besonders lang wird.

Aber dein Multi-Vitamin Praeparat kannst du knicken.
Viel Geld für wenig drin! Außerdem fehlen bei allen Mineralstoffen und Spurenelementen die Angaben der chemischen Verbindung ! Die sind wichtig ume in Praeparat dann auch wirklich richtig

Die sind okay
Vitamin A 600 µg 75 %
?-Carotin
?-Carotin
?-Carotin
Zeaxanthin enthält insgesamt 0,6 mg Carotinoide .
Lutein 0,75 mg /***
Lycopin 0,5 mg /***

Zu wenig
Vitamin C 150 mg 250 %
Vitamin E 22,5 mg 225 %

je nach zusätzlicher Symptomatik (ev. Konzentrationsprobleme, Nervösität,u.a.)zu wenig
Vitamin B1 3,5 mg 250 %
Vitamin B2 4,0 mg 250 %
Vitamin B6 5,0 mg 250 %
Vitamin B12 2,5 µg 250 %
Biotin 375 µg 250 %
Folsäure 500 µg 250 %
Niacin 45 mg 250 %

Pantothensäure 12 mg 200 %

Könnte passen, wenn du regelmäßig Sonnenlicht tankst

Vitamin D 3,75 µg 75 %

zu wenig

Vitamin K 18,75 µg /***

Die Dosierungen sind ein Witz

Calcium 10,5 mg 1,3 %**

Magnesium 3,9 mg 1,3 %** zu wenig

Die kriegt man sowieso ausreichend über die Nahrung

Phosphor 8,1 mg 1,0 %**

Chlorid 6,75 mg /***

Kalium 7,5 mg /***

Eisen 1,58 mg 11,3 %**

Mangan 0,68 mg /***

Chrom 18,9 µg /***

Molybdän 15 µg /***

Bei der Dosierung hätten sie es gleich weg lassen können

Selen 7,5 µg /*** Wenn es Natriumselenit ist, wirkt es sowieso nicht, wegen Vitamin C

braucht man nicht mehr, sei denn bei Jodmangelstruma

Jod 75 µg 50 %

zu wenig

Zink 3,75 mg 25 %

Ich gehe davon aus, dass du deinen Hormonstatus bereits bestimmen lassen hast.

Aber schon mal folgende Werte messen lassen ?

CRP-Wert

ANA

Ferritin

Alkalische Phosphatase

TSH

fT4

fT3

Selen (im Vollblut)

B12 (sollte mindestens in Normmitte liegen).

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [what-to-do](#) on Fri, 30 Mar 2007 09:54:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey is ja super, also, ich meine natürlich nicht mein Multivitaminpräperat sondern deine ausführliche Antwort...

Ja meinst du ich soll dann ein anderes Multivitaminpräperat nehmen?

Ja, meine Werte hatte ich schonmal bestimmen lassen, auch irgendwo im Forum gepostet, aber ich finde sie grad irgendwie nicht mehr...

Hast du sonst noch irgendwelche Tips oder müsste ich dazu nochmals nach meinen Werten suchen?

achja, und noch zum Thema Körperbehaarung, kann es sein das diese durch Fin "gehemmt" wird?

Mfg und vielen Dank..

what-to-do

Subject: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?
Posted by [Karina](#) on Fri, 30 Mar 2007 10:20:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

B.ack, du scheinst ja viel Ahnung mit NEMs und sinnvollen Dosierungen der Inhaltsstoffe zu haben. Könntest du mal mein Kombi-NEM beurteilen(Inhaltsstoffe wie folgt)? Möchte in Zukunft dazu noch 600 mg NAC und 1,5 mg Melatonin nehmen.

Vit A: 800 micro gr RE
Vit B1: 2,1 mg
Vit B2: 2,4 mg
Niacin: 18 mg NE
Pantothensäure: 6 mg
Vit B6: 3 mg
Folsäure: 300 micro gr
Biotin: 150 mic gr
Vit B12: 3 mic gr
Vit C: 120 mg
Vit D3: 5 mic gr
Vit E: 12 mg alpha-TE
Vit K: 30 mic gr
Calcium: 162 mg

Phosphor: 125 mg
Magnesium: 100 mg
Eisen: 3,5 mg
Zink: 5 mg
Jod: 100 mic gr
Chrom: 60 mic gr
Kupfer: 1000 mic gr
Selen: 25 mic gr
Mangan: 1 mg
Molybdän: 25 mic gr
Lutein: 1 mg

Die Angaben beziehen sich auf 1 Tablette.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [MarcVen](#) on Tue, 03 Apr 2007 05:55:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Arash schrieb am Die, 27 März 2007 14:40 10mg biotin ist zuviel und mehr als 300 mikro gram protag bringt nichts für haare , nur villeicht kriegt man durchfall. also nicht mehr als 300 mikrogram biotin nehmen protag !

Völlig unkritisch... da braucht man sich absolut keine Gedanken zu machen...

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?
Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 19:21:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem bei der Bewertung ist :

1. Ich weiß nicht, was du für Untersuchungen mache lassen hast
2. Ich weiß nicht welche Symptome / Beschwerden du außer Haarausfall noch hast
3. Die meisten Hersteller geben nicht an um welche chemische Verbindungen es sich bei den Spurenelementen und Mineralstoffen handelt.

Von Malatonin halte ich nicht viel. Aber wenn du Melatonin und NAC noch nehmen willst, bitte erst 4-8 Wochen eines davon. Wenn du beides gleichzeitig nimmst und eine Verbesserung eintritt, weißt du nämlich nicht, welchem Präparat du die Verbesserung zu verdanken hast. Ist eine Verbesserung eingetreten, kannst du das 2. probierhalber dazu nehmen. Ist keine eingetreten das 1. absetzen und dann das 2. nehmen. So vermeidest du die unnötige Einnahme von Sachen, die du vielleicht gar nicht brauchst.

Vit A: 800 micro gr RE

Braucht man eigentlich nicht ,wenn man genuegend natürliches Beta-Carotin (Obst, Gemuese usw. issst) aber die Dosis schadet jedenfalls nicht

Vit B1: 2,1 mg
empfohlen werden 10-50 mg / Tag

Vit B2: 2,4 mg
empfohlen werden 10-50 mg / Tag

Niacin=B3 : 18 mg NE
Empfohlen werden 50-200 mg / Tag

Pantothensaeure: 6 mg
empfohlen werden 10-50 mg / Tag

Vit B6: 3 mg / eines der wichtigsten B-Vitamine (Einnahme besonders wichtig bei KPU, Diabetea, Depressionen, Stress)
empfohlen werden 10-50 mg / Tag

Folssaeure: 300 micro gr
empfohlen werden 400-800 mcg / Tag

Biotin: 150 mic gr (Einnahme besonders wichtig bei Diabetes)
empfohlen werden 100-400 mcg / Tag / bei HA bis zu 10 mg = schädliche Nebenwirkungen erst ab ca. 60 mg

Vit B12: 3 mic gr
empfohlen werden 15-15 mcg / Tag (bei anhaltender Müdigkeit, brennender Zunge unbedingt auf perniziöse Anämie untersuchen lassen -> Antikörper gegen den Insintric-Faktor und vor allem Antikörper gegen Magenparietalzellen abklären lassen)

Vit C: 120 mg
Vergiss es. Liegt zwar über der Empfehlung der dt. Gesellschaft für Ernährung aber 300 – 500 mg sollten es schon sein. Und dann als zeitverzögertes,weil der Körper immer nur geringe Mengen aufnehmen kann, was er grade nicht braucht wird ausgeschieden. Es empfiehlt sichein Präparat mit Bioflavonoiden, das sind die sogenannten Sekundärstoffe, die helfen Vitamin C, besser „einzubauen“.

Vit D3: 5 mic g r=ok

Vit E: 12 mg alpha-TE
empfohlen werden 200-400 mg, halte ich aber persönlich für zuviel, lieber ein gutes Speiseöl verwenden.

Vit K: 30 mic gr – halte ich für ausreichend
Empfohlen werden, 30 –120 mcg (microgramm) pro Tag, Feldsalat und Sauerkraut enthält viel davon

Für ALLE Mineralstoffe und Spurenelemente gilt:
Schlechte Verbindungen sind:-Oxid,-Sulfate,-Carbonate,Bicarbonat
Sehr gute, aber teure sindOrotat,-Aspartat, Lysate u.ä.
Gute, günstigere: -.....-Citrat,-Piccolinat,-Glocunat,-Hefe (z.B. bei Chrom)
Citrate (meistens recht günstig), s.a. Beitrag weiter oben

Calcium: 162 mg
Zu wenig, empfohlen werden 600-1200 mg / Tag
Schlechte Verbindungen sind Calciumoxid, Calciumcarbonat und – bicarbonat.
Gute sind Calciumcitrat

Phosphor: 125 mg
Brauchst du nicht, wird ausreichend durch die Nahrung zugeführt

Magnesium: 100 mg
Zu wenig, empfohlen werden 300-1200 mg / Tag (Verhältnis Calcium:Magnesium = 3:1)

Eisen: 3,5 mg
Empfohlen werden 10-50 mg, günstig gleichzeitig mit B12 + Vitamin C / Einnahme mittags

Zink: 5 mg
Empfohlen werden ca. 15 mg / Tag

Jod: 100 mic gr
nur bei nachgewiesenem Jodmangel (Jodmangelkropf), Heute wird überall zusätzlich jodiert, da besteht sogar die Gefahr, sich eine Schilddrüsenautoimmun-Erkrankung einzuhandeln

Chrom: 60 mic gr
okay

Kupfer: 1000 mic gr = 1 mg
Normalerweise unnötig. Man geht von einem tgl. Bedarf von ca. 5mg aus
Eine gute und leckere Methode sich Kupfer einzuverleiben besteht im Essen von Schokolade.
100g enthalten ca. 12,5 mg Kupfer

Selen: 25 mic gr
Vergiss es, viel zu wenig. 100 mcg sollten es schon sein. Aufpassen wenn du Selen in Form von Natriumselenit nimmst. Dann nicht zeitgleich mit Zinkoxid oder Vitamin C, weil sonst chemische Verbindungen entstehen, aus denen das Selen nicht mehr für den Körper gelöst werden kann.

Mangan: 1 mg
Empfohlen werden 2-5 mg / Tag, die bekommt man normalerweise gut über die Nahrung
(Ausnahme bei KPU)

Molybdän 25 mic gr

Empfohlen werden 50-50 mcg Tag

Lutein: 1 mg

Gehört zu den Beta-Carotinoiden und ist okay

Also insgesamt gesehen ist das Präparat nicht schlecht, aber wirklich nur im Sinne von Ergänzung. Wirkliche Mängel kannst du damit nicht ausgleichen.

Wenn es nicht allzu teuer ist, kannst du es weiter nehmen. Ich würde dann Vit. C und Selen zusätzlich nehmen. Die B-Vitamine finde ich allerdings auch recht sparsam bemessen, aber wenn du keine Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Probleme hast oder zu Depressionen neigst (PMS = Hinweis auf B6 –Mangel) ist es vermutlich okay.

Eventuell jeden Tag eine Calcium- / Magnesium Brausetablette dazu. Die Mineralstoffe sind da zwar meistens an Carbonat oder Bicarbonat gebunden, aber durch die Zitronensäure, die die Tabletten meistens enthalten, werden diese anorganischen Verbindungen dann doch gut bioverfügbar.

Lass mal den CRP-Wert messen (zeigt Entzündungen an)

Bei vorhandenen Entzündungen können Omega-3- Fettsäuren (Achtung=blutverdünnend) und Bromelain helfen.

Bei juckender, empfindlicher Kopfhaut hilft Bestrahlung mit blauem Licht und Beigabe von Bachblüten-Rescue-Tropfen (Apotheke, 10 ml für 7,70 €) in Shampoos u.ä. 10 –15 Tropfen auf 100 ml.

Wenn die Sex,-Hormone okay sind, trotzdem HA vorhanden ist abklären lassen:

Schilddrüse (Werte ins Forum stellen und von denen, die sich damit auskennen, begutachten lassen !)

KPU (gibt genügend Beiträge dazu im Forum, ansonsten Dogbert fragen)

B12- Mangel (B12, Blutbild, event. Untersuchung auf perniziöse Anämie, wenn B12-Wert am unteren Norm-Rand)

Eisenmangel (Ferritin und Blutbild)

Diabetes

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [e-Man](#) on Tue, 03 Apr 2007 19:29:45 GMT

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

@ B.ack

Wow, was machst Du beruflich? Eine echte Bereicherung hier, wie ich finde!

Nochwas: Gehört zwar nicht in ein HA-Forum, aber Bromelain ist echt ein Knaller bei Verletzungen, vor allem stumpfen Sport-Verletzungen. Da ich Fußball spiele, gehört es zur Standardausrüstung!

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 19:48:55 GMT

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

Ja, Bromelain (Enzym de Ananas) kannst du regelmäßig zusätzlich nehmen, genau wie z.B. OPC. Bei beidem muss man nicht darauf achten, mit welchen NEM man sie gleichzeitig nimmt - die passen überall zu.

Generell kann man gleichzeitig nehmen

Vitamine + Fettsäuren + Aminosäuren + *Calcium+*Magnesium+ Enzymen

*anstatt dessen nur EIN Spurenelement oder nur EINEN Mineralstoff (wenn sie NICHT an Aminosäuren gebunden sind)

Ausnahme: Natriumselenit+Vt.C NICHT gleichzeitig)

Günstig:

B-Vitamine zum Essen.

Mittags Eisen +Vit. C

Abend Zink, Vitamin C + Aminosäuren.

Besonders günstig: Soja (Tofu) + Vitamin C + Lysin kurz vorm Schlafen, fördert den Collagenaufbau.

Hochdosiertes Vitamin C + Lysin bei Herpes- Infektionen.

Bei akuten Infektionen, Eisenzufuhr reduzieren und KEIN Eisenpräparat zusätzlich. Die meisten Krankheitserreger vermehren sich durch die Aufnahme des im menschlichen Körper vorhanden Eisens, deswegen lagert das vorhandene Eisen bei Infekten um und speichert es im Ferritin (Eisenspeicher), da kommen die Erreger nicht dran.

Man sollte also nicht während eines Infekts den Ferritin-Wert überprüfen lassen, um einen Eisenmangel zu überprüfen !

Mineralstoffe kann man ansonsten gleichzeitig nehmen, wenn es sie an Aminosäuren gebunden sind.

Beim Kauf von NEM nach dem Reingehalt fragen. 25 mg Zinkrot enthalten z.B. nur ca. 3 mg reines Zink und sind so gesehen sauteuer. Die meisten Apotheker haben im übrigen auch keine Ahnung von NEM!

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [chrisan](#) on Tue, 03 Apr 2007 20:03:41 GMT

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

super Beitrag - Danke

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 23:06:20 GMT

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

Vergessen:

auch super bei Sportverletzungen, Blutergüssen u.dgl. "Ferrum-Phosphoricum Salbe" (was homöopathisches) und/oder das dazu passende Schüssler-Salz, Nr. Ferrum Phosphoricum D12) auch gut bei Fieber.

Für jemanden der nicht so auf Chemie steht oder nicht noch mehr Sachen mit irgendwelchen Zusatzstoffen nehmen will, können die Schüssler-Salze und auch viele naturheilkundliche Sachen (z.B. Ingwer, Zimt) eine echte Alternative sein bei den üblichen kleinen Wehwechen wie Erkältungen, Grippe, Kofschmerzen u.s.w. - Sie können auch die Aufnahme von NEM fördern, z.B. die Eisenaufnahme aus der Nahrung bei Eisenmangel, oder alternativ zu Zink, das Zincum Chloratum.

Da es die Sachen auch als Tropfen gibt, kann man sie in Cremes, Shampoos, Gels, u.ä. mischen, z.B. Silicea (ein inzwischen doch ziemlich häufig genommens Mittel hier - zurecht)

Das mal nur so am Rand

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 03 Apr 2007 23:09:53 GMT

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

Bromelain würde ich nicht nehmen. Macht fett!

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [e-Man](#) on Wed, 04 Apr 2007 06:15:08 GMT

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

fuselkopf schrieb am Mit, 04 April 2007 01:09 Bromelain würde ich nicht nehmen. Macht fett!

Ich nehme es sehr oft ein und ich bin ein Hering

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [B.ack](#) on Wed, 04 Apr 2007 18:02:31 GMT

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

Kann es sein,dass es mit etwas anderem verwechselst?

Meinen Erfahrungen nach wirkt es sogar unterstützend bei Diäten.

Es ist entzündungshemmend und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Arteriosklerose. kann zusammen mit Selen, L-Carnitin, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren das Infarkt-Risiko reduzieren.

Becor jemand Macumar einnimmt, würde ich ihm immer erst die oben genannten Mittel empfehlen.

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 04 Apr 2007 18:31:04 GMT

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

Ne, verwechsel nichts. Bromalin sorgt für eine besser Nahrungsmittelverwertung. Das heißt es werden die Kalorien aus Nahrung besser aufgenommen. Das kann (muss nicht), aber kann natürlich zu Gewichtszuanhme führen...

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [B.ack](#) on Wed, 04 Apr 2007 19:29:27 GMT

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

Wenn du nur meist es koennte fettmachen, solltest du aber nicht pauschalisieren und schreiben "macht fett".

Wenn Naehrstoffe besser aufgenommen werden, heißt dass nicht zwangslaeufig, dass man zunimmt.

Dann stimmt nämlich eventuell sowieso etwa mit dem Glucose- oder Fettstoffwechsel nicht.

Ich kenne niemanden, der durch oder mit Bromelain dicker geworden ist - im Gegenteil.

Aber ich wuerde es aber auch nicht generell ausschließen. Was fuer den einen gut ist, muss es fuer den anderen deshalb nicht auch sein.

Im Zweifelsfall muss man es ausprobieren - und das tun die meisten hier ja sowieso mit allem Moeglichen und mit mehr oder weniger guten Erfahrungen und Erfolgen.

Subject: Re: Frage zu Zink und Biotin
Posted by [H.C.G.](#) on Thu, 05 Apr 2007 00:36:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Koskesh

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 05 Apr 2007 08:22:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

B.ack schrieb am Mit, 04 April 2007 21:29Wenn du nur meist es koennte fettmachen, solltest du aber nicht pauschalisieren und schreiben "macht fett".

Wenn Naehrstoffe besser aufgenommen werden, heißt dass nicht zwangslaeufig, dass man zunimmt.

Dann stimmt nämlich eventuell sowieso etwa mit dem Glucose- oder Fettstoffwechsel nicht.

Ich kenne niemanden, der durch oder mit Bromelain dicker geworden ist - im Gegenteil.

Aber ich wuerde es aber auch nicht generell ausschließen. Was fuer den einen gut ist, muss es fuer den anderen deshalb nicht auch sein.

Im Zweifelsfall muss man es ausprobieren - und das tun die meisten hier ja sowieso mit allem Moeglichen und mit mehr oder weniger guten Erfahrungen und Erfolgen.

Manche neigen eben zum pauschalisieren und verbreiten Angst und Schrecken...

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?
Posted by [B.ack](#) on Thu, 05 Apr 2007 08:25:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fürcht, schlotter, *g

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 05 Apr 2007 12:40:32 GMT

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

Genau, Du Forumsgenie...

Und manche müssen ständig zu allem belanglose Kommentare abgeben um Aufmerksamkeit zu bekommen

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [B.ack](#) on Thu, 05 Apr 2007 21:54:15 GMT

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

Warum misst du einer Antwort, die als Scherz gedacht war, soviel Bedeutung bei, dass du dich in dieser Art und Weise artikulierst.

Und überhaupt, was soll die Bemerkung Forumsgenie ? Wenn dir meine Beiträge nicht passen, musst du sie ja nicht lesen.

Ich war der Meinung, dass meine Beiträege hilfreich sein koennten. Aber ich MUSS hier nicht schreiben, wenn mein Wissen nicht erwuenscht ist.

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 05 Apr 2007 22:10:41 GMT

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

B.ack schrieb am Don, 05 April 2007 23:54Warum misst du einer Antwort, die als Scherz gedacht war, soviel Bedeutung bei, dass du dich in dieser Art und Weise artikulierst.

Und überhaupt, was soll die Bemerkung Forumsgenie ? Wenn dir meine Beiträge nicht passen, musst du sie ja nicht lesen.

Ich war der Meinung, dass meine Beiträege hilfreich sein koennten. Aber ich MUSS hier nicht schreiben, wenn mein Wissen nicht erwuenscht ist.

Er meinte nicht dich!

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 05 Apr 2007 22:40:21 GMT

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

B.ack schrieb am Don, 05 April 2007 23:54 Warum misst du einer Antwort, die als Scherz gedacht war, soviel Bedeutung bei, dass du dich in dieser Art und Weise artikulierst.

Und überhaupt, was soll die Bemerkung Forums genie ? Wenn dir meine Beiträge nicht passen, musst du sie ja nicht lesen.

Ich war der Meinung, dass meine Beiträge hilfreich sein könnten. Aber ich MUSS hier nicht schreiben, wenn mein Wissen nicht erwünscht ist.

Ja, ich schließe mich Glockenspiel an

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [B.ack](#) on Fri, 06 Apr 2007 09:47:01 GMT

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

Immer diese Mistverständnisse, wenn man unter Zeitdruck liest und nur die gemeldeten neuen Antworten liest.

Okay, dann meinte ich ihn auch nicht - trotzdem finde ich solche und ähnliche Kommentare nicht gut - persönlich zu werden gehört nicht in ein Forum, dazu gibt es die persönlichen Nachrichten, an die ich mich allerdings auch gerade jetzt erst wieder erinnere *g. Muss ich mir selbst merken für die Zukunft.

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 06 Apr 2007 10:58:39 GMT

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

Dann lies den Dialog richtig und vollständig und Du verstehst dass ich mit dem Mist nicht angefangen habe. DANKE!

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 06 Apr 2007 21:05:31 GMT

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

fuselkopf schrieb am Fre, 06 April 2007 12:58 Dann lies den Dialog richtig und vollständig und

Du verstehst dass ich mit dem Mist nicht angefangen habe. DANKE!

Genau, Du fängst ja nie an

Wie konnte ich nur... tztztz

Subject: Re: @B.ack - Könntest du mal mein A-Z NEM bewerten?

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 06 Apr 2007 21:06:40 GMT

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

fuselkopf schrieb am Don, 05 April 2007 14:40Genau, Du Forumsgenie...

Und manche müssen ständig zu allem belanglose Kommentare abgeben um Aufmerksamkeit zu bekommen

Irgendwie wars hier ne Weile ruhig... warum nur... jetzt weiß ich warum...

Was ist los? Spielt niemand mehr mit dir, daß Du uns hier wieder nerven mußt??
