
Subject: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Jan 2006 20:13:38 GMT

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

NEMs, ein hochgepriesenes Thema hier im Forum, aber wieviel ist gut und welches überhaupt und in welcher Form und wie lange und wie teuer und wie oft und warum, was verträgt sich nicht mit was, zu welcher Tageszeit was nehmen, alles in 2h Abstand... ohmann, ich hab echt viel Zeit drauf verschwendet

Also ich höre auf jeden Fall in einiger Zeit auf mit dem ganzen NEM-Zeugs, bringt doch sowieso nicht wirklich was, vorausgesetzt man ernährt sich richtig.

Eine Bekannte war neulich zu Besuch und die sagte scherzhaft "so viel Tabletten haben nichtmal die HIV-infizierten bekommen bei der Einrichtung in der ich mal gearbeitet habe".

...der Satz gab mir schon ziemlich zu denken...

Wieso sollte ich "auf einmal" so viele NEMs brauchen ? (und ich nehm ja gar nicht mal soo viel)

Vorher hat doch auch alles einwandfrei funktioniert, ja ok, der HA halt..., ABER: wenn Spiro/Minox/Apfelessig/spez.Shampoos und Fin es in Sachen Haaren nicht reißen können, dann sicherich auch nicht die Nems !

Vor ein paar Wochen stand ich im DM-Markt und glotzte mir die Augen raus - was es da alles gibt an NEMs !!! Und wenn man auf der Packung liest ist ja alles so extrem wichtig und toll dass man es gerne sofort kaufen würde und man sich schon im unterbewußten frägt "wie hab ich das bloß bis jetzt überlebt ?"

Das Sortiment im DM-Markt sollte man wirklich mal einem hungernden z.B. aus Afrika zeigen --> In Deutschland, wo es einen Großteil der Früchte zu kaufen gibt die auf der Welt so wachsen - gibts zugleich so ein RIESIGES Angebot an Pillen, die das "fehlende" noch ausgleichen sollen ?? Fehlende ? Quatsch ! Das ist doch meist alles nur Seelenberuhigung für den Einnehmenden und schaden tuts ja ganz offizell auch nicht, nee, es wird ja sogar ständig irgendwo empfohlen, aber immer noch der Satz darunter "ersetzt in keinem Falle eine gesunde Ernährung" und immer noch gut zum Gutes Gesicht machen ist: "können hilfreich sein"...

Natürlich gibt es den ein oder anderen der hat tatsächlich Mangelerscheinung(en) in der ein oder anderen Sache, aber das sollte man dann erstmal selbst bei einem Arzt offiziell abchecken lassen um dann gezielt vorzugehen.

Sobald ich meinen Vorrat weg habe (geht sicherlich noch 1-3 Monate je nach Vorrat) kauf ich nichts neues mehr (außer Selen u. Fischöl! find ich nämlich supi und ist saubillig) Alles andere decke ich mit abwechslungsreicher Ernährung ab und das ist ja sooo einfach.

Ach übrigens, bei einer meinen Nachforschungen bin ich drauf gestoßen dass der berühmte Multivitamin-Hersteller CENTRUM seine Tabs so billig herstellt, dass er knapp 400% Gewinn pro Tablette macht (400mal mehr als er reinsteckt!)...nungut, Geschäftsmann eben, aber dann auch

noch so Sachen in Centrum enthalten sind wie verschiedene Chemikalien, Lösungsmittel und Farbstoffe !! Schlicht und einfach: ABZOCKE im großen Stil auf Kosten anderer ihrer Gesundheit !!

Vitamin C ?

Esse einfach ein paar Früchte ! Besonders Kiwis, Orangen / Gemüse... enthalten viel von Vitamin C und absolut natürlich !

Zink ? Fleisch, Milch, Nüsse, Fisch, Vollkornzeug, Pilze...

Vitamin B ? --> in allen Getreidekörnern ! Leber, Fisch, Eigelb (Nudeln), Nüsse, Tomaten, BANanen, Soja, Reis....

Ich finde bevor man sich dafür entscheidet ab heute täglich irgendwelche NEMS zu schlucken sollte man lieber ein wenig Zeit investieren und mal rumgooglen in welchen Lebensmitteln was enthalten ist und dann lieber täglich z.B. eine Banane essen, super gesund und ne Banane bsw. ist für viele Dinge gut (Wasser, Calcium, Magnesium, VitaminC, Fett, Kalium, Stärke, Zucker, wirken bei Verstopfung "und" Durchfall...)

So, jetzt bombardierd mich mit Gegenargumenten

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Quick](#) on Wed, 04 Jan 2006 20:25:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mit, 04 Januar 2006 21:13NEMS, ein hochgepriesenes Thema hier im Forum, aber wieviel ist gut und welches überhaupt und in welcher Form und wie lange und wie teuer und wie oft und warum, was verträgt sich nicht mit was, zu welcher Tageszeit was nehmen, alles in 2h Abstand... ohmann, ich hab echt viel Zeit drauf verschwendet

Also ich höre auf jeden Fall in einiger Zeit auf mit dem ganzen NEM-Zeugs, bringt doch sowieso nicht wirklich was, vorausgesetzt man ernährt sich richtig.

Eine Bekannte war neulich zu Besuch und die sagte scherzhaft "so viel Tabletten haben nichtmal die HIV-infizierten bekommen bei der Einrichtung in der ich mal gearbeitet habe".

...der Satz gab mir schon ziemlich zu denken...

Wieso sollte ich "auf einmal" so viele NEMs brauchen ? (und ich nehm ja gar nicht mal soo viel)

Vorher hat doch auch alles einwandfrei funktioniert, ja ok, der HA halt..., ABER: wenn Spiro/Minox/Apfelessig/spez.Shampoos und Fin es in Sachen Haaren nicht reißen können, dann sicherich auch nicht die Nems !

Vor ein paar Wochen stand ich im DM-Markt und glotzte mir die Augen raus - was es da alles gibt an NEMS !!! Und wenn man auf der Packung liest ist ja alles so extrem wichtig und toll dass man es gerne sofort kaufen würde und man sich schon im unterbewußten fragt "wie hab ich das bloß bis jetzt überlebt ?"

Das Sortiment im DM-Markt sollte man wirklich mal einem hungernden z.B. aus Afrika zeigen --> In Deutschland, wo es einen Großteil der Früchte zu kaufen gibt die auf der Welt so wachsen - gibts zugleich so ein RIESIGES Angebot an Pillen, die das "fehlende" noch ausgleichen sollen ?? Fehlende ? Quatsch ! Das ist doch meist alles nur Seelenberuhigung für den Einnehmenden und schaden tuts ja ganz offizell auch nicht, nee, es wird ja sogar ständig irgendwo empfohlen, aber immer noch der Satz darunter "ersetzt in keinem Falle eine gesunde Ernährung" und immer noch gut zum Gutes Gesicht machen ist: "können hilfreich sein"...

Natürlich gibt es den ein oder anderen der hat tatsächlich Mangelerscheinung(en) in der ein oder anderen Sache, aber das sollte man dann erstmal selbst bei einem Arzt offiziell abchecken lassen um dann gezielt vorzugehen.

Sobald ich meinen Vorrat weg habe (geht sicherlich noch 1-3 Monate je nach Vorrat) kauf ich nichts neues mehr (außer Selen u. Fischöl! find ich nämlich supi und ist saubillig) Alles andere decke ich mit abwechslungsreicher Ernährung ab und das ist ja sooo einfach.

Ach übrigens, bei einer meiner Nachforschungen bin ich drauf gestoßen dass der berühmte Multivitamin-Hersteller CENTRUM seine Tabs so billig herstellt, dass er knapp 400% Gewinn pro Tablette macht (400mal mehr als er reinsteckt!)...nungut, Geschäftsmann eben, aber dann auch noch so Sachen in Centrum enthalten sind wie verschiedene Chemikalien, Lösungsmittel und Farbstoffe !! Schlicht und einfach: ABZOCKE im großen Stil auf Kosten anderer ihrer Gesundheit !!

Vitamin C ?

Esse einfach ein paar Früchte ! Besonders Kiwis, Orangen / Gemüse... enthalten viel von Vitamin C und absolut natürlich !

Zink ? Fleisch, Milch, Nüsse, Fisch, Vollkornzeug, Pilze...

Vitamin B ? --> in allen Getreidekörnern ! Leber, Fisch, Eigelb (Nudeln), Nüsse, Tomaten, BANanen, Soja, Reis....

Ich finde bevor man sich dafür entscheidet ab heute täglich irgendwelche NEMS zu schlucken sollte man lieber ein wenig Zeit investieren und mal rumgooglen in welchen Lebensmitteln was enthalten ist und dann lieber täglich z.B. eine Banane essen, super gesund und ne Banane bsw. ist für viele Dinge gut (Wasser, Calcium, Magnesium, VitaminC, Fett, Kalium, Stärke, Zucker, wirken bei Verstopfung "und" Durchfall...)

So, jetzt bombardierd mich mit Gegenargumenten

hey tvtotalfan,

hast im grunde recht, wer nur nem's schluckt und garnicht auf seine ernährung achtet braucht sich nichts einzubilden, der wird mit nem's alleine nichts erreichen. aber im gegensatz dazu stehen die ganzen studien, die pilos,tino,tristan und andere uns hier zu hunderten(mittlerweile) hier reingestellt haben.

diese zeigen deutlich das beispielsweise vitamin c, nac, selen usw usf. sehr gut antioxidativ wirken, das sie freie radikale neutralisieren, schutz vor apoptose und fibrose der kopfhaut bieten!!!

also b vitamine habe ich mittlerweile auch auf die empfohlene tagesdosis reduziert, da in fast jedem lebensmittel irgendwelche b vitamine stecken, glaube ich nicht das man das noch so hoch dosieren muss. naja man(n) muss halt irgendwie die mitte finden, und seine pilleneinnahme wirklich nur auf das nötigste beschränken. wenn ich durch den dm markt laufe muss mich meine freundin u. ihre schwester gemeinsam festhalten damit ich nicht doch in die pillenecke laufe

Quick

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Jan 2006 20:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben !!

Ich meine auch nicht dass die STudien die hier dazu reingestellt sind falsch wären, nee, sicherlich nicht und Vitamine,Mineralien, Antioxis sind natürlich alle mega wichtig,

ABER: man kann das alles auch natürlich einnehmen !

Thats my message to all NEM-Freaks !

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [asdfasdf](#) on Wed, 04 Jan 2006 20:47:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist auch meine meinung
aber jetzt kommt tino gleich und bombardiert uns mit 100en fremdwörtern sodass wir ihm
einfach glauben müssen ^^

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 04 Jan 2006 21:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quick schrieb am Mit, 04 Januar 2006 21:25tvtotalfan schrieb am Mit, 04 Januar 2006
21:13NEMS, ein hochgepriesenes Thema hier im Forum, aber wieviel ist gut und welches
überhaupt und in welcher Form und wie lange und wie teuer und wie oft und warum, was
verträgt sich nicht mit was, zu welcher Tageszeit was nehmen, alles in 2h Abstand... ohmann,
ich hab echt viel Zeit drauf verschwendet

Also ich höre auf jeden Fall in einiger Zeit auf mit dem ganzen NEM-Zeugs, bringt doch sowieso
nicht wirklich was, vorausgesetzt man ernährt sich richtig.

Eine Bekannte war neulich zu Besuch und die sagte scherzhaft "so viel Tabletten haben nichtmal
die HIV-infizierten bekommen bei der Einrichtung in der ich mal gearbeitet habe".

...der Satz gab mir schon ziemlich zu denken...

Wieso sollte ich "auf einmal" so viele NEMs brauchen ? (und ich nehm ja gar nicht mal soo viel)

Vorher hat doch auch alles einwandfrei funktioniert, ja ok, der HA halt..., ABER: wenn
Spiro/Minox/Apfelessig/spez.Shampoos und Fin es in Sachen Haaren nicht reißen können,
dann sicherich auch nicht die Nems !

Vor ein paar Wochen stand ich im DM-Markt und glotzte mir die Augen raus - was es da alles gibt
an NEMS !!! Und wenn man auf der Packung liest ist ja alles so extrem wichtig und toll dass man
es gerne sofort kaufen würde und man sich schon im unterbewußten frägt "wie hab ich das
bloß bis jetzt überlebt ?"

Das Sortiment im DM-Markt sollte man wirklich mal einem hungernden z.B. aus Afrika zeigen -->
In Deutschland, wo es einen Großteil der Früchte zu kaufen gibt die auf der Welt so wachsen -
gibts zugleich so ein RIESIGES Angebot an Pillen, die das "fehlende" noch ausgleichen sollen ??
Fehlende ? Quatsch ! Das ist doch meist alles nur Seelenberuhigung für den Einnehmenden
und schaden tuts ja ganz offizell auch nicht, nee, es wird ja sogar ständig irgendwo empfohlen,
aber immer noch der Satz darunter "ersetzt in keinem Falle eine gesunde Ernährung" und immer
noch gut zum Gutes Gesicht machen ist: "können hilfreich sein"...

Natürlich gibt es den ein oder anderen der hat tatsächlich Mangelerscheinung(en) in der ein
oder anderen Sache, aber das sollte man dann erstmal selbst bei einem Arzt offiziell abchecken
lassen um dann gezielt vorzugehen.

Sobald ich meinen Vorrat weg habe (geht sicherlich noch 1-3 Monate je nach Vorrat) kauf ich

nichts neues mehr (außer Selen u. Fischöl! find ich nämlich supi und ist saubillig)
Alles andere decke ich mit abwechslungsreicher Ernährung ab und das ist ja sooo einfach.

Ach übrigens, bei einer meiner Nachforschungen bin ich drauf gestoßen dass der berühmte Multivitamin-Hersteller CENTRUM seine Tabs so billig herstellt, dass er knapp 400% Gewinn pro Tablette macht (400mal mehr als er reinsteckt!)...nungut, Geschäftsmann eben, aber dann auch noch so Sachen in Centrum enthalten sind wie verschiedene Chemikalien, Lösungsmittel und Farbstoffe !! Schlicht und einfach: ABZOCKE im großen Stil auf Kosten anderer ihrer Gesundheit !!

Vitamin C ?

Esse einfach ein paar Früchte ! Besonders Kiwis, Orangen / Gemüse... enthalten viel von Vitamin C und absolut natürlich !

Zink ? Fleisch, Milch, Nüsse, Fisch, Vollkornzeug, Pilze...

Vitamin B ? --> in allen Getreidekörnern ! Leber, Fisch, Eigelb (Nudeln), Nüsse, Tomaten, BANANEN, Soja, Reis....

Ich finde bevor man sich dafür entscheidet ab heute täglich irgendwelche NEMS zu schlucken sollte man lieber ein wenig Zeit investieren und mal rumgooglen in welchen Lebensmitteln was enthalten ist und dann lieber täglich z.B. eine Banane essen, super gesund und ne Banane bsw. ist für viele Dinge gut (Wasser, Calcium, Magnesium, VitaminC, Fett, Kalium, Stärke, Zucker, wirken bei Verstopfung "und" Durchfall...)

So, jetzt bombardierd mich mit Gegenargumenten

hey tvtotalfan,

hast im grunde recht, wer nur nem's schluckt und garnicht auf seine ernährung achtet braucht sich nichts einzubilden, der wird mit nem's alleine nichts erreichen. aber im gegensatz dazu stehen die ganzen studien, die pilos,tino,tristan und andere uns hier zu hunderten(mittlerweile) hier reingestellt haben.

diese zeigen deutlich das beispielsweise vitamin c, nac, selen usw usf. sehr gut antioxidativ wirken, das sie freie radikale neutralisieren, schutz vor apoptose und fibrose der kopfhaut bieten!!!

also b vitamine habe ich mittlerweile auch auf die empfohlene tagesdosis reduziert, da in fast jedem lebensmittel irgendwelche b vitamine stecken, glaube ich nicht das man das noch so hoch dosieren muss. naja man(n) muss halt irgendwie die mitte finden, und seine pilleneinnahme wirklich nur auf das nötigste beschränken. wenn ich durch den dm markt laufe muss mich meine freundin u. ihre schwester gemeinsam festhalten damit ich nicht doch in die pillenecke

laufe

Quick

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 04 Jan 2006 21:29:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde bzw. eine moderate, etwas höher dosierte multi vit pille gut, da gibt es einige wirklich gute...aber natürlich keine mega-dosen, sondern etwas über den bedarf (offiziellen)

ansonsten kann man ja einzelne sachen suplementieren, wie NAC (das ist generell sicher nicht schlecht, auch ohne HA), oder vitamin c (top of the vitamins)

ansonsten halte ich diesen vitampillenschluck hype auch einfach nur für gefährlich..außer man hat wirklich das exakte wissen, was man wirklich tut

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Eisenhauer](#) on Wed, 04 Jan 2006 21:33:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das einzige nem was wir wohl wirklich brauchen, ist nac.

nur weiß ich nicht genau ob ca 5 einheiten obst+gemüse ausreichen um auf die empfohlenen dosen zu kommen

gruß

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [wrigley spearmint](#) on Wed, 04 Jan 2006 22:19:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi TVTotal

ich sehe das ähnlich wie Du.

Als ich meinen Arzt mal so nebenbei von meinen Vitaminregime erzählte mußte er ein wenig schmunzeln...

Er riet mir davon ab einzelne Vitamine in so hohen Dosen zu mir zu nehmen ... Ein Multivitaminpräparat wäre okay ...

Aber wenn ich meine Ernährung auf viel Obst und Gemüse konzentrieren würde, hätte ich mehr davon. Damit meinte er Stoffe die in keiner Vitaminpille enthalten sind...

Natürlich kann man jetzt wieder behaupten das der Doc keine Ahnung hat usw... aber so ganz Unrecht hat er meiner Meinung nach nicht.

http://www.natuerlich-gesund.net/html/apfel_oder_pille.html

gruß
Wrigley Spearmint

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Jan 2006 22:23:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wrigley spearmint schrieb am Mit, 04 Januar 2006 23:19
Aber wenn ich meine Ernährung auf viel Obst und Gemüse konzentrieren würde, hätte ich mehr davon. Damit meinte er Stoffe die in keiner Vitaminpille enthalten sind...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [fiebius](#) on Wed, 04 Jan 2006 22:29:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kommt immer ganz auf die Ernährung an!

Verzichtest du auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte bzw. nimmst du ggf. zu viel Milchprodukte zu dir.

Je nach dem richtet sich danach auch das NEM-Profil.
Im Winter ist in der Milch z.B. wesentlich weniger VitaminD enthalten als im Sommer, auch der Jodgehalt der Milch kann extrem schwanken und durchaus sehr hohe Werte erreichen.

100 mcg Selen finde ich allgemein sehr sinnvoll

30-70 I.E. VitaminE zusätzl. kann allgemein sinnvoll sein, besonders bei fettreicher Ernährung, aber nur in einer speziellen Form, einfach nur 400I.E. Alpha Tocopherol einschmeissen,

schadet mehr als es nutzt, weil es wiederum andere VitaminE-Bestandteile verdrängt und ggf. andere Baustellen aufmacht, siehe unten.

200 I.E.(5mcg) VitaminD im Winter können nicht schaden und sinnvoll sein, zuviel (1000 I.E.)lagert auch zuviel Kalzium ein und führt quasi zur Verkalkung.

Ein Mangel an B-Vitamine sollte man ggf. vorbeugen, speziell wenn man kein Fleisch isst. Besonders auf Folsäure achten, eine Zufuhr von 200-400mcg kann ggf. sinnvoll sein.

VitaminC schadet meiner Meinung mehr als es nützt bei langfristiger tägl. Einnahme von mehr als 350MG als NEM, es ist in Verbindung mit Früchten und deren Inhaltstoffen so oder so ganz wesentlich besser aufgehoben. Dies heisst allerdings nicht das es zur "Therapie" im Grammbereich nicht wirken würde. Dort ist es sicherlich ein Supervitamin.

Ich schmeisse mir z.B. ab und zu mal 1-2MG Fluor rein, besonders wenn meine Zähne probleme machen, und ich bilde mir das nicht ein, es hilft vor Zucker zu schützen und auch gegen Karies, selbst im Erwachsenen-Alter. Aber Fluor ist auch umtritten, weil es langfristig tägl. dosiert ggf. woanders (Knochen/Gewebe) schaden kann. Manche bezeichnen künstl. Natriumfluorid auch als Gift. Wer hat recht??? I dont know!

Eine leichte Zinkergänzung (3-10MG) kann sinnvoll sein, muss aber nicht. Vielleicht wenn man viel Milchprodukte zu sich nimmt, Kalzium verdrängt Zink und auch Magnesium.

Wer wenig Fleisch isst sollte auf Eisen achten, ggf. alle paar Tage mal ein Tagesbedarf per Kapsel/Tablette einschmeissen.

Bei VitaminA kann schon eine Dosierung von dem zweifachem des Tagesbedarf= 2x2500I.E.= 5000I.E. die Knochendichte leicht reduzieren, ist ein Gegenspieler von VitaminD daher sieht man wie eng die Bandbreite ist. Wer sich aber ab und zu 2500 I.E. einschmeisst, oder eine Möhre ist der hat bestimmt weniger probleme und es kann sinnvoll sein.

Umso tiefer du in die Materie einsteigst, umso mehr weisst du wie wichtig vollwertige, natürliche, giffreie und abwechslungsreiche Nahrungsgüter sind. Da ein Nährstoff meistens einen anderen verdrängt und

im Komplex zu sehen ist, weiss man, das jede hohe Mono-Dosierung ohne therapeutische Notwendigkeit langfristig zwangsläufig neue Baustellen aufmacht, auch weil so vieles noch unerforscht ist und bleibt! Ich weiss nicht wieviele Stoffe z.B. in einer Tomate oder in einer Avocado, oder in Aloe-Vera drin sind, oder in Fleisch usw, niemand kann so naiv sein und meinen er könnte diese tausende von Verbindungen sinnvoll ersetzen. Letztlich alles auch ein "RIESENGESCHÄFT", mit immer neuen "WUNDERSTOFFEN", und die Bimbos im Busch lachen sich tod.

Interessant auch dieser Artikel

<http://home.arcor.de/jodkrank/Ernaehrung/Nahrungsergaenzungsmittel/nahrungsergaenzungsmittel.html>

bzw. dieser Auszug zu VitaminE

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 ausbalanciert ?

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: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Wed, 04 Jan 2006 22:40:44 GMT

Hallo

"So, jetzt bombardierd mich mit Gegenargumenten"

Gerne:-)

Zitat:Also ich höre auf jeden Fall in einiger Zeit auf mit dem ganzen NEM-Zeugs, bringt doch sowieso nicht wirklich was, vorausgesetzt man ernährt sich richtig.

Du glaubst also wirklich das du deine ja allein schon geschlechtlich bestimmten Defizite über.....Essen reinbekommst?

Zitat:Eine Bekannte war neulich zu Besuch und die sagte scherzhaft "so viel Tabletten haben nichtmal die HIV-infizierten bekommen bei der Einrichtung in der ich mal gearbeitet habe".

Du kannst davon ausgehen das die Ärzte dort Stümper waren/sind,...man sollte die Angehörigen der Kranken davon unterrichten.

Zitat:Wieso sollte ich "auf einmal" so viele NEMs brauchen ? (und ich nehm ja gar nicht mal soo viel)

Einmal weil du ein Mann bist!Und zweitens,..weil dein Stoffwechsel,genetisch oder wie auch immer auf vorzeitiges Altern programmiert ist.Das Symptom AGA belegt es.

Zitat:Spiro/Minox/Apfelessig/spez.Shampoos und Fin es in Sachen Haaren nicht reißen können, dann sicherich auch nicht die Nems !

Ich nehme mal an du machst Spass?Oder stellst du diesen Industriemüll,..und ein Shampoo tatsächlich über die zellschützenden klinisch belegt wirksamen Antioxidanen?

Zitat:Fehlende ? Quatsch ! Das ist doch meist alles nur Seelenberuhigung für den Einnehmenden und schaden tuts ja ganz offizell auch nicht, nee, es wird ja sogar ständig irgendwo empfohlen, aber immer noch der Satz darunter "ersetzt in keinem Falle eine gesunde Ernährung" und immer noch gut zum Gutes Gesicht machen ist: "können hilfreich sein"...

Also ich habe noch nie gelesendas genetische,oder andersweitig generierte degenerative Erkrankungen mit Essen kuriert werden können.Was NEM betrifft,..so habe ich das schon oft gelesen.

Nur ein Beispiel:<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/75/4/616>

Kannst du mir ein ähnliches Resumee über Essen zeigen?

Zitat:Natürlich gibt es den ein oder anderen der hat tatsächlich Mangelerscheinung(en) in der ein oder anderen Sache, aber das sollte man dann erstmal selbst bei einem Arzt offiziell abchecken lassen um dann gezielt vorzugehen.

Die hast du sowiso,..einmal weil du männlich bist,dann weil du krank bist,..und das wird die kein Arzt als so existent bescheinigen,..weil er sich stur nach statistisch verquaksten "Normwerten" richten wird,..und dir bei vorhandenen Mittelwerten die krebserzeugende DGE Leier runterätrllern wird!

@Wrigleys Spearmint.....dein Arzt ist ein Depp,..ein Depp der auch selbst dumm und "früh" sterben wird,..weil er sich nicht fortbildet!Folge ihm,..und du wirst deinem Schicksal folgen...

Gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Wed, 04 Jan 2006 22:47:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Eine leichte Zinkergänzung (3-10MG) kann sinnvoll sein, muss aber nicht."

Du vergisst Sportler,gestresste Personen,Kranke(AGA/CAG-Polymorphismus)...und die VERA-Studie.

Das alles macht Mehrbedarf.

Was die E Vitamine angeht,so gebe ich dir einerseits recht(nicht nur a-tocopherol),..aber doch bitte nicht 30 mg tgl,..lol.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [asdfasdf](#) on Wed, 04 Jan 2006 22:54:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aaah wir werden alle sterben

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Wed, 04 Jan 2006 23:31:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"ist auch meine meinung
aber jetzt kommt tino gleich und bombardiert uns mit 100en fremdwörtern sodass wir ihm
einfach glauben müssen ^^"

Wenn euch MSD NEM empfohlen hätte,..würdet ihr in die Apotheke hüpfen,wie gedoppte
Hslein,..oder:-)?

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Chris26XXXXXX](#) on Wed, 04 Jan 2006 23:42:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe jetzt nicht viel Zeit darum mach ich es jetzt kurz - kann mich morgen gerne dazu
länger äußern:

1. Mein HA ist durch die NEM's definitiv besser geworden...merke das wenn ich mir die Haare
gele. Früher hatte ich immer Haare an der Hand kleben...jetzt kaum noch welche.

2. Ich habe ein Buch von dem berühmten Dr. Müller-Wohlfahrt gelesen:

- Der empfiehlt dieselben Dosierungen wie Tino, z. T. sogar höher. Ich würde ihm zwar auch
nicht blind vertrauen, aber er liefert ein überzeugendes Argument...er ist schon über 60 und
sieht sehr jung aus und hat vor allem volles haar.

Wenn ihr wollt kann ich seine Dosierungen ja mal reinstellen

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Bernd85](#) on Wed, 04 Jan 2006 23:55:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte nach einem Shading sehr brüchige Nägel und das bei gesunder und ausgewogener
Ernährung. Nach einigen Mon. nems hat sich die Qualität der Näger sehr gebessert. Wird
deshlab auch nicht schlecht für die Haare sein.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [chris22](#) on Thu, 05 Jan 2006 09:32:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ihr wollt kann ich seine Dosierungen ja mal reinstellen

mach mal bitte

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 05 Jan 2006 10:15:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wär super wenn du uns auch den titel des buches nennen könntest, würd mich interessieren

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 05 Jan 2006 10:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tino,

danke für Deinen Beitrag !

zu Deinen Einwänden:

Zitat: Du glaubst also wirklich das du deine ja allein schon geschlechtlich bestimmten Defizite über.....Essen reinbekommst?

--> Aber wieso nicht ? So wie es die Menschheit seit Jahrtausenden tut, ich achte ab jetzt "noch mehr" auf meine Nahrung und auf Vielfältigkeit. Rede einem doch nicht ein dass man krank ist nur weil man HA hat oder "weil man männlich ist" !! Das ist reine Vererbung. Ich bin einer der gesündesten Leute überhaupt und tu auch was dafür, allerdings auf natürliche Weise so wie es sein soll.

Zitat: Du kannst davon ausgehen das die Ärzte dort Stümper waren/sind,...man sollte die Angehörigen der Kranken davon unterrichten.

--> War nur ein Beispiel, die HIV-Patienten dort waren Heroinabhängige HIV-Patienten, die hatten wirklich anderes im Kopf als irgendwelche Tabletten zu schlucken..., aber das hab ich ja nicht dazugeschrieben, also schon ok der Einwand.

Zitat: Einmal weil du ein Mann bist!Und zweitens,..weil dein Stoffwechsel,genetisch oder wie auch immer auf vorzeitiges Altern programmiert ist.Das Symptom AGA belegt es.

--> Ich bin ein Mann und ich bin kerngesund zum Zweiten ! Altern tun wir alle (natürlich), evtl. kannst Du ein paar Jahre rausreißen aber ich glaube eben dass das nicht an NEMs konsumieren liegt sondern an richtiger, abwechslungsreicher Nahrung, Sport, Freude am Leben, Liebe, Heiterkeit, gutem Selbstbewusstsein usw.

Zitat: Ich nehme mal an du machst Spass?Oder stellst du diesen Industriemüll,..und ein Shampoo tatsächlich über die zellschützenden klinisch belegt wirksamen Antioxidanen?

--> genau das wirkt in vielen unabhängigen Studien bewiesenermaßen gegen AGA. Ich höre lieber viele Meinungen und mach mir daraus ein Bild. Deine Meinung in NEMs hört sich gut an, aber doch ziemlich Einseitig (wie ja das ganze Thema NEMs). Und das heißt ja nicht dass ich auf Antioxis verzichte !! Nö, sicher nicht denn dass sie wichtig sind steht außer Frage, nur ben

in normalen Dosen und auf natürlichem Weg.

Zitat: Also ich habe noch nie gelesendass genetische,oder andersweitig generierte degenerative Erkrankungen mit Essen kuriert werden können.Was NEM betrifft,..so habe ich das schon oft gelesen.

--> kann schon sein und wenn ich wirklich KRANK wäre, würde ich sowas auch noch nehmen, aber die "Erkrankung" ist hier auf diesen Fall bezogen Ansichtssache. Wie weiter oben schon gesagt, Haarausfall ist meines Erachtens keine Krankheit sondern eingebaut in DNS die ich vererbt bekommen habe von meinem glatzköpfigem Vater oder seinem glatzköpfigen Vater (ist 86 geworden ohne NEMS ;o) oder von meiner Mutterseite von ihrem glatzköpfigem Vater...

Zitat: Die hast du sowiso,..einmal weil du mnlich bist,dann weil du krank bist,..und das wird die kein Arzt als so existent bescheinigen,..weil er sich stur nach statistisch verquaksten "Normwerten" richten wird,..und dir bei vorhandenen Mittelwerten die krebserzeugende DGE Leier runterätrllern wird!

--> Ich bin männlich & kerngesund, ich könnte sogar wetten dass ich einer der 10 gesündesten hier im Forum bin !

Die Analysewerte einer Untersuchung sind dann aber doch richtig und da kann man sich dann ja selbst ein Bild von machen. Es wird hier teils zu sehr gegen Ärzte geschimpft. Meines Erachtens ist der Großteil auch nicht so der Hit, aber es gibt auch gute Ärzte deren Arbeit eine Art Passion für sie ist und es ihnen nicht ums Geld geht. Ärzte die sich ständig weiterbilden und weiterbilden wollen. Mit denen kann man auch im persönlichen Gespräch über Sachen reden die sie im Nachhinein nicht unterschreiben "dürften", also ehrliche Ärzte die nicht nach Schema F vorgehen...

Jasagerei beim Arztbesuch ist meines Erachtens auch falsch, man sollte es immer hinterfragen, kontrollieren und selbst forschen, dann liegt das Risiko in Grenzen, ein Arzt ist immer eine mega gute Unterstützung darin.

Schönen Gruß,
tvtotalfan

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Thu, 05 Jan 2006 11:30:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Dank der strkeren Androgensynthese,und des mit dieser verbundenen schwächeren

Aromataseaktivität, die wiederum für eine geringere Expression diverser antioxidativer Langlebigkeitsgene (SODase/Gpx) sorgt, ..haben wir Männer einen grossen Nachteil gegenüber Frauen, ..wir leben kürzer! Wir leben nicht kürzer weil Gott es so möchte, ..sondern weil wir aus urprimitiven Gründen schneller heizen sollen (Arbeitspferde), und diese obengenannte schlechte Stoffwechsellage einfach nur mit billigstem Sprit, der auf Dauer das Getriebe ruiniert, vergleichbar ist. Heutzutage ist Mann ja emanzipiert, ..möchte kein Ackerpflug mehr sein, sondern ein lebensfroher gesundheitsbewusster Dandy. Daher passt dieser evolutionäre Müll absolut nicht mehr in unser neues Lebensgefühl, ...und sollte als Krankhaft eingestuft, und abgestellt werden! Leider ist es tatsächlich so, das herausragende Merkmale für "Männlichkeit" (Glatze), ein noch mehr verheizbares Getriebe bescheinigen.

Wer es nicht wahrhaben möchte, ..bitte schön...

Auch die wissenschaftlich tätigen Ärzte möchten euch das ja nicht so sagen wie ich es tue, ..weil sie glauben das ihr euch nicht krank fühlen solltet. Die machen da etwas falsch,aufgrund der falschen und unvollständigen Lehrmeinung, die keine Prävention kennt, ..sollt ihr euch eurem Schicksal fügen.

Ich möchte es wahrhaben, ..ich habe es realisiert, und es abgeschafft! Ich bin kein Zuchtbulle! Ich nutze das Recht mich selbst zu creiren, ...mein Lebensgefühl, und meine biologische Lebensdauer. Meine Uhr auf dem Kopf, ..zeigt mir wie mein Getriebe jetzt funktioniert.

Alles ist nicht erblich! Nur frühzeitige schwere Alopezien sind erblich! Diese Fälle haben das grösste Mortalitätsrisiko. Und selbst wenn es in die DNS eingebaut ist, ...es ist und bleibt eine Erkrankung, ...der Einbau in die DNS kann das auch nicht ändern, ..ausser das dann vor Erkrankung das Wort "genetische" stehen muss.

Und Ärzte, ...ich plädiere zwar immer für Fortbildung, ..aber Nutzen wird ihnen das gar nichts! Für diese komplexe Materie sind sie bei weitem nicht geschaffen. Potentielle Ausnahme, ..der Anti-Aging Mediziner.

Meine Meinung hört sich für dich einseitig an, weil es wahr ist das sich normale Ärzte nicht damit beschäftigen, ..und schon gar nicht mit NEM bezogen auf AGA. Nichtmal Paus tut das so intensiv wie ich, ..zumindest lese ich das so aus seinen Artikeln. Aber er kommt langsam raus, ..vorsichtig bringt er es den uninformatierten Ärzten bei. Es ist ein sehr komplexes Thema, ..kaum einer hier wird wissen wie ROS Wachstum auf zellulärer Ebene hemmen, ..oder? Die Einseitigkeit meiner Meinung resultiert lediglich aus dem fehlenden Wissen anderer. Wüssten sie mehr, würden sie mich bestätigen.

" genau das wirkt in vielen unabhängigen Studien bewiesenermaßen gegen AGA"

Wirkt, ...was für ein Wort. Jedes profitgeile Firmchen dreht dir ein paar Fusselhaare zu sigifikantem Wirken. All diese Firmchen haben keine Ahnung von Haarbiologie, ..mussten sie auch mir gegenüber eingestehen. Sie wissen auch nicht wie das alles funktioniert, ..und folglich können sie auch kein Synergieprogramm erstellen. Wollen sie auch nicht, ..ihnen ist es sch...egal ob durch Klebstoff, oder eine gezielte kausale Behandlung Haare wachsen. Kosmetisches Problem, kosmetischer Effekt! Das schlimme ist, das es ihnen egal ist wie lange der kosmetische

Effekt anht,..und es kann ihnen auch völlig egal sein,denn jeder verzweifelte Laie wird sich wie ein Tier,..immer wieder auf ein Produkt stürzen das in einer Studie 10 kosmetische Haare mehr hat wachsen lassen.Warum sollte auch jemand Studien mit z.b Finasterid,Minoxidil und diversen NEM im Wert von 100 Eur machen?Man trichtert den Männlein ja ein das Glatze natürlich ist,..also werden es die Wenigsten Zugvögel kaufen,..besser mal in Puff gehen für das gute Geld,..und dort den Frust abbauen(Sorry).Und welches Unternehmen empfiehlt schon gerne die Mittel der Konkurrenz?Müsste man ja bei Synergiebehandlung.Und der Arzt,..die Leitlinien trichtern ihm ein das der Durchschnittsbürger nicht viel Geld für seine Behandlung ausgeben möchte,das er mit dem Sinn einer Synergiebehandlung geistig überfordert ist,..und um Gottes Willen nicht zu viele Pillen schlucken möchte,..damit er sich bloss nicht krank fühlt...

Deshalb wirbt MSD ja auch mit dem Slogan "Nur eine Talette kann die AGA stoppen".Im Zweifelsfalle,..also wenn der kosmetische Effekt der einen Pille nicht genug seelische Stütze gegen ohnmacht leisten kann,..nehmen sie ein Tonsuraufsprühpflaster zuztlich...

Gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Chris26XXXXXX](#) on Thu, 05 Jan 2006 11:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Buch heißt: "So schützen Sie Ihre Gesundheit"

In Klammern steht die sichere Obergrenze

Die Empfehlungen von MW

Vit A:	1-2	(3)
Betacarotin	6-15	(25)
Vit D	5-15	(20)
E	100-800	(800)
K	80-150	(150)
B1	10-25	(50)
B2	5-50	(200)
Niacinamid B3	250-750	(1500)
Nikotinsäure B3	50-200	(500)
Pantothensäure	50-200	(1000)
B6	10-150	(200)
B 12	400-1000	(3000)
C	250-2000	(2000)
Folsäure	400-800	(1000)
Biotin	150-1000	(2500)
Calcium	500-1000	(1500)
Chrom	100-200	(1000)
Eisen	15-30	(50)
Jod	100-300	(1000)

Kupfer	2-4	(9)
Magnesium	200-500	(700)
Mangan	5-10	(20)
Molybdän	80-300	(300)
Selen	50-400	(900)
Zink	5-50	(60)

Das ist nur das Standardprogramm von ihm. Je nach Bedarf (Sportler, Senioren, Risikogruppen empfiehlt er weitere NEM's)

Auch zb. NAC bis zu 800

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
 Posted by [fiebius](#) on Thu, 05 Jan 2006 12:56:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Der empfiehlt dieselben Dosierungen wie Tino, z. T. sogar höher. Ich würde ihm zwar auch nicht blind vertrauen, aber er liefert ein überzeugendes Argument...er ist schon über 60 und sieht sehr jung aus und hat vor allem volles haar."

Also da hätte dir aber wirklich nen besseres Argument einfallen können, der Mann in der Alpezin Werbung hat noch alle Haare, aber bestimmt nicht weil er es bei den Photoshootings vorher Coffein-Shampoo draufgeschmiert hat.

Bei diesen Dosierungen geht er sicherlich nicht ausschliesslich über die Empfehlung von Tino drüber.

Folsäure 400-800 (1000)

Biotin 150-1000 (2500)

Und bei diesen Dosierungen würde ich noch nicht mal bei dem rechten Wert vor! der Klammer von sicher sprechen, vielleicht meint er ja Werte die in der Therapie vorkommen, die Anfangswerte links sind ok.

Das was in den Klammern steht ist allerdings langfristig "Selbstmord", nehme diese Dosierungen über 5 Jahre und du bist ein Krüppel oder Tod, das trifft auch für diesen Schönling aus München zu, was immer er auch mit "sicher" gemeint haben soll. Kein normaler Mensch würde solche Empfehlungen abgeben, ggf. sind es Bandbreiten einer möglichen Therapie. Wenn doch müsste man dieses Buch eigentlich verbieten.

Nikotinsäure B3 50-200 (500)

B6 10-150 (200)

B 12 400-1000 (3000)

Selen 50-400 (900)

Jod 100-300 (1000)

Chrom 100-200 (1000)

Vit A: 1-2 (3)

C 250-2000 (2000)

E 100-800 (800)

Subject: Die Obergrenze...

Posted by [Chris26XXXXXX](#) on Thu, 05 Jan 2006 16:53:23 GMT

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

Die Obergrenze in den Klammern wurde nicht von ihm gegeben sondern von der offiziellen NOAEL

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 05 Jan 2006 17:21:44 GMT

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

Biotin 150-1000 (2500)

welche einheit ?

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [Gaby](#) on Thu, 05 Jan 2006 20:44:21 GMT

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

Wer meint, der Griff zu Vitaminpillen könne falsche Ernährungsgewohnheiten ausgleichen, übersieht, dass Vitamine in Lebensmitteln immer im Verbund mit anderen wichtigen Stoffen und

niemals isoliert auftreten. Ernährungswissenschaftler sind sich mittlerweile darüber einig, dass die etwa 5000 - 10000 bekannten Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln so komplex zusammenwirken, dass kein noch so raffiniertes Multivitaminpräparat ähnliche Effekte erzielen kann. Vernünftig eingesetzt und richtig dosiert können Vitaminpräparate Mangelzuständen vorbeugen, die im Laufe der Zeit durch einseitige Ernährung auftreten. Wer unüberlegt zur Pillendose greift - nach dem Motto, "viel hilft viel" setzt sich dem Risiko einer Vergiftung aus. Die Dosis macht aus, ob eine Substanz als Heilmittel oder als Gift wirkt. Die Stoffwechselprozesse sind im Körper so fein aufeinander abgestimmt, dass eine hundert- oder tausendfache überdosierte Substanz schon vom Blut nicht aufgenommen werden kann, geschweige denn, den Weg ins Gewebe schafft. Gerade Vitamine als organische Nahrungsmittelbestandteile ohne Nährwert, die bestimmte Stoffwechselvorgänge als Katalysatoren begünstigen und teilweise erst möglich machen, nützen im Übermaß nichts, denn ein Zuviel an Katalysatoren, das weiß jeder, der ein bißchen von Chemie versteht, nützt nichts für die Reaktionsprozesse.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Thu, 05 Jan 2006 20:49:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Hä...ähm..

"viel hilft viel" setzt sich dem Risiko einer Vergiftung aus"

Worauf bezieht sich das,..etwa auf meine Dosen?Die vergiften nicht,..die entgiften(!),und verlängern Leben!

"Die Stoffwechselprozesse sind im Körper so fein aufeinander abgestimmt, dass eine hundert- oder tausendfache überdosierte Substanz schon vom Blut nicht aufgenommen werden kann, geschweige denn, den Weg ins Gewebe schafft."

Ja für solche halbweisen....."wissenschaftler"...

Im I Net steht nur Unsinn,...nur Unsinn!

Gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Thu, 05 Jan 2006 20:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Also da hätte dir aber wirklich nen besseres Argument einfallen können, der Mann in der Alpezin Werbung

hat noch alle Haare, aber bestimmt nicht weil er es bei den Photoshootings vorher Coffein-Shampoo draufgeschmiert hat."

Ich denke nicht das Dr Müller Wohlfarth diese Dosierungen(die sich teilweise mit meinen,und denen aus der Literatur Decken)...das alles ohne sichere Quellenangabe aufgeschrieben hat.

Schau ihn dir vor 30 Jahren an,..und schau ihn dir jetzt an.Er hat sich nicht verändert.

Subject: Antioxidantien auf natürliche Art
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 05 Jan 2006 22:35:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab ich von www.wikipedia.de (nicht vom HA-Wiki auf dieser Seite)

Die wichtigsten Quellen für Antioxidantien
(durchschnittl. Aufnahme eines US-Amerikaners in mg/Tag;

Rang / Quelle / mg pro Tag

1	Kaffee	1.299
2	Tee	294
3	Bananen	76
4	Trockenbohnen	72
5	Mais	48
6	Rotwein	44
7	Bier	42
8	Äpfel	39
9	Tomaten	32
10	Kartoffeln	28

Subject: Re: Antioxidantien auf natürliche Art
Posted by [kkoo](#) on Thu, 05 Jan 2006 22:40:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso denn kaffee an platz eins? weil so viele leute kaffee trinken, oder?

Subject: Re: Antioxidantien auf natürliche Art
Posted by [tino](#) on Thu, 05 Jan 2006 22:49:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"(durchschnittl. Aufnahme eines US-Amerikaners in mg/Tag;"

Aha!

Der Freund meiner Schwester hat mir vor ein paar Tagen ein Buch empfohlen,..eine Studie in welcher sich ein Mann mit bombastischen Werten für einen Monat der US Esskultur angepasst hat,..und danach die hundsmiserabelsten Werte überhaupt hatte.Der NNR Stressor,und Homocysteinbombe Kafee,gehörte glaub ich auch zu seinem tgl Schlemmerplan...

Hab den Titel vergessen,..muss nochmal nachfragen.

Amerikaner essen das viel was du da aufgeschrieben hast,..und sind fast alle verfettet und lasch.Früher oder spter gehen sie zu 70% daran zugrunde,..an ihrem Lebensstil.Allein schon das sie fast gar nicht zu fuss gehen,..nichtmals bis zum nächsten Kiosk,macht sie zu Todeskandidaten....

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 06 Jan 2006 05:29:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fand ich einen echt guten post....sicher viel viel wahres dran tino

lg

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Fri, 06 Jan 2006 07:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Don, 05 Januar 2006 21:49Hallo

Hä...ähm..

""viel hilft viel" setzt sich dem Risiko einer Vergiftung aus"

Worauf bezieht sich das,..etwa auf meine Dosen?Die vergiften nicht,..die entgiften(!),und verlängern Leben!

"Die Stoffwechselprozesse sind im Körper so fein aufeinander abgestimmt, das eine hundert- oder tausendfache überdosierte Substanz schon vom Blut nicht aufgenommen werden kann, geschweige denn, den Weg ins Gewebe schafft."

Ja für solche halbweisen....."wissenschftler"...

Im I Net steht nur Unsinn,...nur Unsinn!

Gruss Tino

Lieber Tino,

Deine Dosisempfehlungen "vergiften" nicht?

Nehmen wir mal als Beispiel Vitamin C. Du empfiehlst 1000 mg täglich. Dabei weiß man heute, das Dosen von 500 mg (also nur die Hälfte der von dir empfohlenen Dosis) die Zusammensetzung des Erbgutmoleküls DNS verändert.

Große Mengen über einen langen Zeitraum eingenommen, werden schnell zu viel des Guten und wirken eben schädlich.

Dosierungsempfehlungen bei Vitaminpräparaten werden allesamt sehr vorsichtig behandelt, da gerade der Bedarf an Vitaminen wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht ist.

Ich kann hier nur jedem empfehlen, sich unabhängig von deinen teilweise höchst fragwürdigen Dosierungsempfehlungen zu informieren und darüberhinaus niemals über die auf der Packung ausgewiesene Dosierungshöchstgrenze hinauszugehen.

Man muß weiterhin beachten, das in vielen Präparaten Vitamine oder Mineralstoffe noch zusätzlich enthalten sind und sich damit die Tagesdosierung (wenn man auch noch alles separat einnimmt) erhöht und damit die Tageshöchstdosierung um ein vielfaches überschreitet. Z.B. Vitamin H (Biotin) und Folsäure im Vitamin B Komplex, Zink in Vitamin C, Vitamin C in Eisen usw.

Bei wasserlöslichen Vitaminen ist das insgesamt unproblematischer - nicht jedoch bei den fettlöslichen. Fettlösliche Vitamine binden sich an bestimmte Trägerstoffe im Blut und werden in den Zellen gespeichert. Bei Überdosierungen können sehr schnell toxische Werte erreicht werden.

Gruß Gaby

Subject: Re: Antioxidantien auf natürliche Art
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 06 Jan 2006 10:40:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tino,

das war auch nur ein Beispiel damit man sieht "in welchen natürlichen Stoffen" die jeder kennt und die regelmäßig konsumiert werden auch Antioxidantien enthalten sind.

Nie und nimmer will ich hier die amerikanische Lebensweise auf positive Art bewerben...

kkoo: ja, weil Kaffee (dort und hier) sehr extrem konsumiert wird, nicht weil es in Sachen Antioxis-Lieferanten auf Platz 1 steht

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Sun, 08 Jan 2006 21:50:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gaby

Hab diesen deinen Beitrag beim Stöbern durch Zufall gefunden.

Du schreibst: Ich kann hier nur jedem empfehlen, sich unabhängig von deinen teilweise höchst fragwürdigen Dosierungsempfehlungen zu informieren und darüberhinaus niemals über die auf der Packung ausgewiesene Dosierungshöchstgrenze hinauszugehen.

Tja,..wer sich dran hält...also an deine Empfehlung,..der soll sich dann nicht bei mir beschweren wenn kein HA stoppt, und erst recht kein Haar wächst.

Ob du es glaubst oder nicht,..mein Haar ist durch die hohen Dosen sogar im leicht ausgefransten Schlfenbereich erheblich dicker und voller geworden. Auch das was nachwächst schaut borstenartig aus.....mal abwarten.

Und ansonsten,..das was bz der DNS etc im I Net steht ist alles Quatsch! Wie hiess noch der Arzt der durch seine tägliche hohe Dosis Vit C weit über 90 geworden ist?

Gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 08 Jan 2006 22:02:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil mich das Thema ja auch interessiert, ob die NEMs was wirken:

@Tino, woher kannst du sicher sein, dass das von den NEMs kommt? Nimmst du nicht auch andere Produkt? die könnten doch auch die von dir beschriebene Wirkung verursachen...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 08 Jan 2006 22:10:45 GMT

Zitat:[...]

und darüberhinaus niemals über die auf der Packung ausgewiesene Dosierungshöchstgrenze hinauszugehen.

Man muß weiterhin beachten, das in vielen Präparaten Vitamine oder Mineralstoffe noch zusätzlich enthalten sind und sich damit die Tagesdosierung (wenn man auch noch alles separat einnimmt) erhöht und damit die Tageshöchstdosierung um ein vielfaches überschreitet. [...]

So leicht ist das leider auch nicht. Es gibt von der DGE empfohlene Tagesdosen. Diese lassen aber einen Mehrbedarf durch bestimmte Umstände außer Acht! Haarausfall ist kein solcher Umstand, wohl aber Faktoren, welche AGA triggern. Also heißt es: Aufmerksam sein, Beobachtungen machen, Schlüsse ziehen und konsequent handeln - im Rahmen der Vernunft, nicht aber um jeden Preis im Rahmen dessen, was die DGE vorgibt.

Überdosierung ist nicht gut. Mangel kann aber auch bei der Substitution einer empfohlenen Dosierung entstehen.

Ich möchte dir als Frau nur Eisen als ein Beispiel nennen, dann weißt du, worauf ich hinaus will.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Sun, 08 Jan 2006 22:56:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

" Nimmst du nicht auch andere Produkt? die könnten doch auch die von dir beschriebene Wirkung verursachen..."

Nein,..die Antiandrogene die ich nehme, die nehme ich seit zweieinhalb Jahren,..daran liegt es nicht. Es sind die NEM die das Haar aufgedickt haben.

PS: Such mal im Frauenforum nach nelli,..der hab ich alle wichtigen NEM aufgeschrieben. Nelli und dann 50 days back.

gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 08:26:35 GMT

Hallo Tino,

kaum zu glauben, aber nicht alle meine Informationen stammen IMMER aus dem I-Net. Ich möchte einfach darauf aufmerksam machen, das NEM`s AUCH Arzneimittel sind und wohlüberlegt eingenommen werden sollten. Der Griff zur Vitaminpille ist so leicht. Sie sind überall rezeptfrei zu erhalten und es wurde vor ca. 5 Jahren überall vollmundig propagiert, das NEM`s leistungsfähiger machen und fröhlicher, den Geist rüstig, dem Sportler helfen, Rekorde zu brechen, den Säugling prächtiger gedeihen lassen. Menschen waren plötzlich erfasst von dem Wunsch nach dem "Allheilmittel" Vitamin. Auch der umstrittene Krebsarzt Dr. Rath machte sich diesen Trend zu Nutze und versprach Krebs zu heilen mit Vitaminen. Nun, was daraus trauriger Weise geworden ist, wissen wohl die meisten. Dies "war" eine Modeströmung, die zuerst von einigen amerikanischen Wissenschaftlern angeschubst wurde. Mittlerweile gibt es neue Ansichten und Studien zur "Megadosierung". Es gibt keinerlei Beweise dafür, das NEM`s in massiven Dosen irgendeine Krankheit, die Menschen bekommen können, verhütet oder heilt, mit Ausnahme der spezifischen Vitaminmangelkrankheiten. Von Psychiatern wurden lange Zeit B-Vitamine in Megadosierungen verschrieben, was weder wissenschaftliche Anerkennung fand, noch klinisch erfolgreich war. Durch andere Studien entdeckte man, das Vitamin B6 im Übermass eingenommen, die Empfindungsnerve schädigt. Frauen bekamen davon Menstruationsbeschwerden und Taubheitsgefühle in Händen und Füßen. Vitamin D in hohen Dosen kann zu einer Hypercalcämie mit Herzrhythmusstörungen und Nierensteinen führen. Die Liste neuester Studien ließe sich endlos weiterführen...!

Ich habe NEM`s jetzt gut 6 Monate genommen und kann von keinerlei Erfolgen damit berichten. Es ist immer simpel DANN zu behaupten, das die Dosierung wohl einfach nicht stimmte...das Gegenteil lässt sich ja auch nicht beweisen.

Jeder sollte zur Besinnung kommen und sein Regimen auf die allernötigsten NEM`s reduzieren, nämlich die, die WIRKLICH haarspezifische Wirkungen haben KÖNNTEN und das in moderaten Dosierungen.

Das ist meiner Meinung nach Biotin und Zink an erster Stelle. Ich, weil ich ne` Frau bin, nehme noch Eisen zu mir und NAC ist auch okay.

Nur, was nützt mir eine Dosierung, die den vollen Tank überlaufen lässt? Also, alles mit Besinnung und in Maßen und sich selbst belesen zu diesem Thema.

Gruß Gaby

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 08:35:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist bekannt, das, wenn man bestimmte NEM`s substituiert, erst Mängel entstehen können. Zink, Eisen und Kupfer beispielweise gehören in dieser Hinsicht zusammen. Nimmt man von dem einen zuviel, entsteht auf der anderen Seite wieder ein Mangel. Das Zusammenspiel der Nährstoffe im Körper ist dermaßen komplex, das ein Reinwurschteln in diese empfindlichen Stoffwechselforgänge leider oft mehr Schaden anrichtet als Nutzen bringt.

Was eine AGA triggert bleibt Spekulation und ob diese Trigger mit NEM`s abgefangen werden können, leider auch.

Gruß Gaby

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 08:42:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Son, 08 Januar 2006 22:50

Ob du es glaubst oder nicht,..mein Haar ist durch die hohen Dosen sogar im leicht ausgefransten Schlfenbereich erheblich dicker und voller geworden.Auch das was nachwächst schaut borstenartig aus.....mal abwarten.

Du allein bist mir in dieser Hinsicht nicht repräsentativ genug. Wer so viele Medikamente gegen Haarausfall nimmt, kann am Ende gar nicht mehr verifizieren, durch welche im einzelnen das Schläfenhaar dicker geworden ist.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 08:52:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen Gaby

Du schreibst:Mittlerweile gibt es neue Ansichten und Studien zur "Megadosierung

Aber Gaby,..die Studien, die nicht positiven NEM Studien sind doch nur epidemiologischer Müll...ohne jegliche Untersuchungen.Die habe ich wiederlegt,die haben die eigenen Autoren stark limitiert,..und sogar die Anti-Aging Gegner haben sie massiv kritisiert.Und Ansichten,..die beruhen ja auf diesen ungültigen epidemiologischen Studien an todkranken die jede Minute,..mit oder ohne Vit C oder E umkippen können.

Du schreibst:Es gibt keinerlei Beweise dafür, das NEM`s in massiven Dosen irgendeine Krankheit, die Menschen bekommen können, verhütet oder heilt, mit Ausnahme der spezifischen Vitaminmangelkrankheiten.

Aber natürlich gibt es die Gaby.So hat z.b NAC die Insulinsensivität bei PCO-S verbessert,und auch den FAI abgesenkt.1800-3000 mg Nac,..also auch massive Dosen:-)Dann hat eine Dosis (NAC) von 1800 mg....auch eine massive Dosis,sogar zusammen mit Cortison die Beschwerden einer idiopathischen Lungenfibrose,..besser wie Cortison alleine gebessert.Der Artikel ist vor ein paar Wochen in dem so ziemlich angesehensten medizinischen Weltjournal NEJM

erschieden. NAC hat auch den Kapillarfluss bei Rauchern verbessert,..und viele Antioxidanten zusammen haben in einer Langzeitstudie an morbidem Kranken das Sterblichkeitsrisiko drastisch vermindert. Vit E hat auch bei vielen Erkrankungen ohne Mangel sehr gut gewirkt,..ebenso wie auch Vit C. Die Liste lässt sich hier wirklich endlos(!) fortführen.

Die Leute die sowas ins I Net schreiben,..also Antioxidanten können keine Erkrankungen verbessern,..sind doch alte Anti-Aging Hasser,..deren Zug abgefahren ist, und die das Alter so ängstlich gemacht hat, das sie sich sofort in die Hose kack.... würden, wenn sie mal in ein Krankenhaus müssten, und man ihnen dort eine Vitaminspritze gibt. Die Leben für den Hass auf Anti-Aging,..weiles sich für sie nicht mehr lohnt. Sie sind verfault,..und andere sollen auch faulen...

Auch viele hier haben Angst vor allem,..vor Vit C, vor Vit E,..vor Ell Cranell nicht,..haha:-)

Du schreibst: Ich habe NEM`s jetzt gut 6 Monate genommen und kann von keinerlei Erfolgen damit berichten. Es ist immer simpel DANN zu behaupten, das die Dosierung wohl einfach nicht stimmte...das Gegenteil lässt sich ja auch nicht beweisen.

Geh mal mit der Dosis höher Kindchen,..und nimm wenigstens 1 mg Finasterid dazu. Die anderen NEM aber auch nicht vergessen! Du wirst sehen wie es spriesst,..wre doch schade wenn nicht,..bei so einem hübschen Mägdlein wie dir:-)

Ich.....hab immer gesagt das man mit Tittidosen nicht weit kommt....nicht mit Tittidosen, und auch nicht mit Teilbehandlungen.

Sieh mal,..ich hab noch alle Haare,..und muss ganz ganz viel schlucken um hübsch zu bleiben:-) Ist alles nicht so einfach....

Du schreibst: Jeder sollte zur Besinnung kommen und sein Regimen auf die allernötigsten NEM`s reduzieren, nämlich die, die WIRKLICH haarspezifische Wirkungen haben KÖNNTEN und das in moderaten Dosierungen.

Das ist meiner Meinung nach Biotin und Zink an erster Stelle. Ich, weil ich ne` Frau bin, nehme noch Eisen zu mir und NAC ist auch okay.

Nur, was nützt mir eine Dosierung, die den vollen Tank überlaufen lässt? Also, alles mit Besinnung und in Maßen und sich selbst belesen zu diesem Thema.

HilfeeEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE:-) Warum gerade Zink u Biotin an erster Stelle:-)? Weil es so in den Apothekenzeitschriften steht, und deshalb vertrauter,..verantwortungsbewusster erscheint:-)? Aber Gaby,..du glaubst das ich Lüge wenn ich sage Selen, ALA Creatin und Vit E machen auch leckere Sachen fürs Haar:-)?

Gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 09:00:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du unterhältst mich gut,...am frühen Morgen beim Kafee:-)

Du schreibst:Es ist bekannt, das, wenn man bestimmte NEM`s substituiert, erst Mängel entstehen können. Zink, Eisen und Kupfer beispielweise gehören in dieser Hinsicht zusammen. Nimmt man von dem einen zuviel, entsteht auf der anderen Seite wieder ein Mangel. Das Zusammenspiel der Nährstoffe im Körper ist dermaßen komplex, das ein Reinwurschteln in diese empfindlichen Stoffwechselfvorgänge leider oft mehr Schaden anrichtet als Nutzen bringt.

Komplex ist das doch nur für wissenschaftliche Versager.Für mich ist gar nichts komplex.Es ist aber schon richtig was du schreibst,..deshalb sage ich ja auch immer das man das gesamte antioxidative Netzwerk stabilisieren muss.So mache ich es ja auch!

Du schreibst:Was eine AGA triggert bleibt Spekulation und ob diese Trigger mit NEM`s abgefangen werden können, leider auch

Wer sagt denn sowas?Doch nicht etwa ein Arzt oder ein Professor?Ich hab das auf jeden Fall nicht gesagt.

Wie immer,..wer das sagt der ist mit sicherheit wissenschaftlich noch ein ganz junges Schäflein,..das noch viel viel lernen muss....

Da ich weiss was AGA triggert,..habe ich auch noch meine Haare,..weil ich immer wusste was zu tun ist.Die ganzen angeblichen Experten haben wenig,oder keine Haare mehr.Daran erkennt man das sie keine richtigen Experten sind,..denn ein richtiger Experte kann seine Haare halten.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 09:01:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

dein chauvinistischer Unterton in deinem Beitrag ist ätzend!

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 09:03:18 GMT

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

"Du allein bist mir in dieser Hinsicht nicht repräsentativ genug. Wer so viele Medikamente gegen Haarausfall nimmt, kann am Ende gar nicht mehr verifizieren, durch welche im einzelnen das Schläfenhaar dicker geworden ist."

Aber Gaby,..ich nehme doch nur Antiandrogene(seit fast drei Jahren die gleichen),..und NEM.Also müssen NEM das Haar dicker gemacht haben,..was sonst?Antiandrogene wirken in der Regel nach c.a 18 Monaten,..sptestens!Da bin ich schon lange drüber.Meine Ngel sind ja auch dick und glänzend geworden,..paralel zu den haaren.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 09:06:20 GMT

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

Was Kindchen und hübsches Mägdlein meinst du?War das chauvinistisch?Ich würde mich aber nicht so anstellen wenn man sowas zu mir sagen würde:-)Kindchen steht doch für Jugend,....würde ich sehr gerne höhen,...Kindchen oder Junge.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 10:01:25 GMT

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

Hallo Tino!

Du schreibst: "Komplex ist das doch nur für wissenschaftliche Versager.Für mich ist gar nichts komplex.Es ist aber schon richtig was du schreibst,..deshalb sage ich ja auch immer das man das gesamte antioxidative Netzwerk stablisieren muss.So mache ich es ja auch!"

Das ist für einen Laien eben nicht ohne weiteres "so einfach" zu bewerkstelligen. Es erfordert ein komplexes Wissen über NEM`s und ihre Abhängigkeiten und Symbiosen untereinander. Es erfordert außerdem regelmässige Blutbildkontrollen. Bei eingen NEM`s ist es nämlich nicht ganz bedeutungslos, wie hoch der Pegel ist. Z.b. beim Eisen.

Du schreibst: Was eine AGA triggert bleibt Spekulation und ob diese Trigger mit NEM`s abgefangen werden können, leider auch

Wer sagt denn sowas?Doch nicht etwa ein Arzt oder ein Professor?Ich hab das auf jeden Fall nicht gesagt.

Stress, Rauchen, UV Strahlung... einige deiner vielzitierten Trigger...? Ich kenne Manager mit hohem Stresspotential mit vollem Haarstatus, ebenso jahrzehnte lange Raucher. Neulich sah ich einen Film über KZ Häftlinge in Dachau. Kurz vor dem Verhungern und körperlich an der

Schwelle des Todes, die wohl so ziemlich alle Trigger, die zu HA führen könnten auf sich vereinten...aber volles Haar!

"Da ich weiss was AGA triggert,..habe ich auch noch meine Haare,..weil ich immer wusste was zu tun ist.Die ganzen angeblichen Experten haben wenig,oder keine Haare mehr.Daran erkennt man das sie keine richtigen Experten sind,..denn ein richtiger Experte kann seine Haare halten."

Nicht jedem Menschen sind seine Haare so wichtig wie Dir, Tino! Experten, die über die Wirkung verschiedener Medikamente wissen, wissen vielleicht auch um deren Nebenwirkungen und sind persönlich nicht bereit, diese Risiken auf sich zu nehmen. Oder sie wissen im Grunde, das der Haarverlust sich nur um wenige Jahre hinauszögern lässt, WEIL es eben nichts bahnbrechendes in diesem Bereich gibt. Jemand, der Joghurt verkauft, muß diesen auch nicht unbedingt mögen. Genauso empfinde ich einen "Experten", der selber unter sichtbarem Haarverlust leidet, nicht automatisch unglaubwürdig!

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 10:23:34 GMT

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

"Stress, Rauchen, UV Strahlung... einige deiner vielzitierten Trigger...? Ich kenne Manager mit hohem Stresspotential mit vollem Haarstatus, ebenso jahrzehnte lange Raucher. Neulich sah ich einen Film über KZ Häftlinge in Dachau. Kurz vor dem Verhungern und körperlich an der Schwelle des Todes, die wohl so ziemlich alle Trigger, die zu HA führen könnten auf sich vereinten...aber volles Haar!"

Wenn keine AGA luft,dann müssen z.b 3 Jahre KZ nicht automatisch sichtbaren Haarerlust machen.Die haben in Konzentrationslagern warscheinlich gar nicht solange überlebt,das es zum Ausbruch einer sichtbaren Lichtung kommen konnte.Sowas ist ein sehr langer Prozess,..ist wie mit einer Niere,..sie schrumpft über jahre,und der Kreatininwert kann 10 Jahre konstant bleiben.Ganz plötzlich kann es schlimmer werden,..irgendwann 20 Jahre nach Beginn der Erkrankung.Es gibt Menschen die Rauchen 10 Jahre,und nehmen dabei nephrotoxische Spalt Tabletten,..und die Niere funktioniert trotzdem whrend sie schrumpft.Die Zyklen werden im Haarfollikel erst dann gestört,wenn dieser schon ziemlich athrophiert ist,..also mindestens ein viertel Leistung weniger.Und das kann Dauern,..Athrophie ist ein langer Prozess.Maneger leben nicht gerade Vitaminlos,..also ist eher selten das sie sich trotz Stress nicht fitt halten.Aber egal,..es muss nicht immer sofort zu sichtbarem HA kommen.So kann z.b der Haarverlust der unsichtbar durch chronischen Dauerstress mit 18 Jahren beginnt,erst dann sichtbar auffallen wenn mit 25 das IGF-1 abfällt.Ausserdem ist das auch alles in Studien erwiesen,..als Spekulativ stellen es nur die Angsthasen(Angst etwas falsch zu machen) unter den Wissenschaftlern hin.

Es ist auch ein Unterschied zwischen einmalig situationsbedingtem Stress,und chronisch zeitgeistabhängigem Stress.Der läuft ja immer,..besonders für die Frau,..die in Gefilde gedrängt wird,für welche sie biochemisch gar nicht ausgestattet wurde.

Oder schau dir die Studenten an,..volles durchknallen der Neurohormone beim Examenstress,und

im Schnitt nicht gerade die gesündeste Lebensweise. Fast alle entwickeln schlimmen Haarverlust...jeder 3.

Das Rauchen es triggert,...muss ich dazu wirklich noch was sagen? Ich hab ne Untersuchung hier,..da war die DNA im Haarfollikel bei Rauchern so zerschmettert,..das man sofort dran gedacht hat den Haarfollikel als Marker für Lungenkrebsrisiko bei Rauchern anzunehmen. Die Antioxidativen Enzyme und das IGF-1 sind auch mau bei Rauchern,..in nur 2 Wochen nach Aufhören normalisiert sich das schon. For you,..soll dich motivieren Gaby. Kannst gerne Studien sehen.

Ich schreib doch alles auf,..also was man nehmen soll. Klar wäre ein Blutbild ab u an mal erstrebenswert.

Ach Gaby,..die wissen gar nichts! Das es ihnen nicht wichtig ist mag sein,..aber Wissen=0! Ich hab erstmalig vor 15 Jahren einen GHE Ansatz bekommen,..und sehe jetzt immer noch so aus,..ist nicht weitergegangen wie bei meinem Vater. Weil ich richtig behandle ist es nicht weitergegangen. 15 Jahre sind nicht wenige Jahre! Wer sofort richtig behandelt der bekommt keine Glatze,..der bleibt dort ab wo er die Behandlung eingeleitet hat.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [chris22](#) on Mon, 09 Jan 2006 10:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oder schau dir die Studenten an,..volles durchknallen der Neurohormone beim Examenstress, und im Schnitt nicht gerade die gesündeste Lebensweise. Fast alle entwickeln schlimmen Haarverlust...jeder 3.

wo hast du das denn bitteschön her ? Gibt es dazu eine Studie?

Gruss

Chris

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 10:41:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen Chris

Siehe meine Seite,..Examensstress und Akne,..und Examensstress und oxidativer Stress. Wenn man das mit der tatsächlichen Hufigkeit der Haarproblematik bei Studenten addiert,..und auch mit der vermutlich nicht vorbildlichen Ernährung,..dann kommt man auf diesen Nenner.

Eine direkte Studie zu Studium und HA hab ich nicht,...aber im Volksmund wurde das schon immer behauptet.

gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 11:39:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xxgabyyxx schrieb am Mon, 09 Januar 2006 11:01
Neulich sah ich einen Film über KZ Häftlinge in Dachau. Kurz vor dem Verhungern und körperlich an der Schwelle des Todes, die wohl so ziemlich alle Trigger, die zu HA führen könnten auf sich vereinten...aber volles Haar!

Entschuldige, Gaby, aber das gehört hier einfach nicht her, ich finde es etwas schamlos solche Beobachtungen zu machen und sie hier aufzuschreiben.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 11:59:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tut mir leid, wenn ich mit meinem taktlosen Vergleich über das Ziel hinausgeschossen bin. Ich entschuldige mich hierfür ausdrücklich.

Gruß Gaby

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 09 Jan 2006 12:05:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mon, 09 Januar 2006 12:39

Entschuldige, Gaby, aber das gehört hier einfach nicht her, ich finde es etwas schamlos solche Beobachtungen zu machen und sie hier aufzuschreiben.

Wenn es sich um eine schlichte Beobachtung ohne Bewertung handelt, warum ist das dann bitte gleich wieder schamlos?

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 09 Jan 2006 12:12:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin so oder so nicht für Extreme. NEMs über die Maßen sind spätestens dann schädlich, wenn man deren Auswirkung nicht mehr einschätzen kann.

Deswegen aber auf NEMs zu verzichten, halte ich für ähnlich unsinnig. Es kommt auf das gesunde Maß an.

Was macht man mit 300mg Vitamin C verkehrt? Was macht man mit einem Vitamin B-Kombi in Höhe der Tagesdosis verkehrt? Was macht man mit 15mg Zink am Tag verkehrt?

Eisen, Kalium, etc. das ist was ganz anderes. Diese Mineralien muss man gezielt nehmen. Das gehört nicht so einfach ins Regimen addiert.

Vor allem wenn es um wasserlösliche Vitamine geht, ist Substitution in leichter Überdosis lange nicht so schlimm, wie Mangel.

Ich halte es für vernünftig, wenn jemand NEMs nimmt. Ich halte es aber für unangemessen, entweder gar keine NEMs zu nehmen oder blind in sich hineinzufuttern.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 12:20:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xxgabyyxx schrieb am Mon, 09 Januar 2006 12:59 Tut mir leid, wenn ich mit meinem taktlosen Vergleich über das Ziel hinausgeschossen bin. Ich entschuldige mich hierfür ausdrücklich.

Gruß Gaby

alles klar, über das Ziel hinausschießen, das kann bei einer Diskussion mit dem Tino schonmal passieren...

Gruß Sancho

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 12:33:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Mon, 09 Januar 2006 13:05 sancho pansa schrieb am Mon, 09 Januar 2006 12:39

Entschuldige, Gaby, aber das gehört hier einfach nicht her, ich finde es etwas schamlos solche Beobachtungen zu machen und sie hier aufzuschreiben.

Wenn es sich um eine schlichte Beobachtung ohne Bewertung handelt, warum ist das dann bitte gleich wieder schamlos?

Deine Bemerkung verstehe ich nun überhaupt nicht. "Schlicht und ohne Bewertung" wär für mich in diesem Fall genau das Gegenteil von dem, was die Worte "schlicht und ohne Bewertung" eigentlich bedeuten, weil es eine Ablenkung von dem Kern dieser Sache ist, dem gegenüber niemand sich "ohne Bewertung" verhalten kann. Und Deine Frage musst Du Dir selbst beantworten, wenn es Dir nicht gelingt, dann ist das sehr bedauerlich. Gaby hat es glaube ich sehr wohl verstanden und meine Bemerkung war ja daher durchaus kein Angriff auf ihre Person.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 12:45:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 09 Jan 2006 13:03:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mon, 09 Januar 2006 13:33

Deine Bemerkung verstehe ich nun überhaupt nicht. "Schlicht und ohne Bewertung" wär für mich in diesem Fall genau das Gegenteil von dem, was die Worte "schlicht und ohne Bewertung" eigentlich bedeuten, weil es eine Ablenkung von dem Kern dieser Sache ist, dem gegenüber niemand sich "ohne Bewertung" verhalten kann. Und Deine Frage musst Du Dir selbst beantworten, wenn es Dir nicht gelingt, dann ist das sehr bedauerlich. Gaby hat es glaube ich sehr wohl verstanden und meine Bemerkung war ja daher durchaus kein Angriff auf ihre Person.

Es ging dabei nur um eine Feststellung. Dass das etwas unglücklich in Zusammenhang mit KZ-Häftlingen ist, das wage ich überhaupt nicht zu bestreiten.
Das "ohne Bewertung" war schlicht einfach auf eine Beobachtung bezogen und hat nichts mit den mehr als bedauernswerten Umständen zu tun.
Ich verstehe nur nicht, warum man das gleich wieder an die "große Glocke" hängt.
Aber was diese Thematik betrifft, ist das in Deutschland ja Gang und Gebe. Sehr schade.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 13:28:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Mon, 09 Januar 2006 14:03sancho pansa schrieb am Mon, 09 Januar 2006 13:33

Deine Bemerkung verstehe ich nun überhaupt nicht. "Schlicht und ohne Bewertung" wär für mich in diesem Fall genau das Gegenteil von dem, was die Worte "schlicht und ohne Bewertung" eigentlich bedeuten, weil es eine Ablenkung von dem Kern dieser Sache ist, dem gegenüber niemand sich "ohne Bewertung" verhalten kann. Und Deine Frage musst Du Dir selbst beantworten, wenn es Dir nicht gelingt, dann ist das sehr bedauerlich. Gaby hat es glaube ich sehr wohl verstanden und meine Bemerkung war ja daher durchaus kein Angriff auf ihre Person.

Es ging dabei nur um eine Feststellung. Dass das etwas unglücklich in Zusammenhang mit KZ-Häftlingen ist, das wage ich überhaupt nicht zu bestreiten.
Das "ohne Bewertung" war schlicht einfach auf eine Beobachtung bezogen und hat nichts mit den mehr als bedauernswerten Umständen zu tun.
Ich verstehe nur nicht, warum man das gleich wieder an die "große Glocke" hängt.
Aber was diese Thematik betrifft, ist das in Deutschland ja Gang und Gebe. Sehr schade.

Dich stört wahrscheinlich die Weise, wie mit dieser "Thematik" auf deutscher Seite umgegangen wird. Damit hat aber mein Post nichts zu tun, da hat bei dir die "Große Glocke" zu früh und an der falschen Stelle geläutet. Genug davon.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 09 Jan 2006 14:13:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mon, 09 Januar 2006 14:28Genug davon.

Das wollte ich übrigens auch noch vorschlagen.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 09 Jan 2006 14:17:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was für ein riesenblahbla
ich studiere, und ich kenne hunderte studenten, und KAUM welche mit HA...mr profi...aber warte, jetzt kommt sicher das argument, dass es bei denen aber sicher einmal ausbrechen wird *gähn*

"Da ich weiss was AGA triggert,..habe ich auch noch meine Haare,..weil ich immer wusste was zu tun ist.Die ganzen angeblichen Experten haben wenig,oder keine Haare mehr.Daran erkennt man das sie keine richtigen Experten sind,..denn ein richtiger Experte kann seine Haare halten."

und das von einem 36- jährigen, der zeit hat, 1 stunde am morgen laufen zu gehen und sich anscheinend sonst keinem breufflichen stress aussetzt...und dere vater mal etwas GHEs hatte...

sag mal, was erwartest du? ne glatze ? ist ja ein tolles kriterium, du verlierst langsam wirklich deine glaubwürdigkeit mit deinen aussagen

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 09 Jan 2006 14:24:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 09 Januar 2006 15:17was für ein riesenblahbla ich studiere, und ich kenne hunderte studenten, und KAUM welche mit HA...mr profi

Schade, wollte gerade eine neue Theorie aufstellen: Intelligenz lässt Haare rieseln. *g*

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 14:57:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Mon, 09 Januar 2006 13:12Ich bin so oder so nicht für Extreme. NEMs über die Maßen sind spätestens dann schädlich, wenn man deren Auswirkung nicht mehr einschätzen kann.

Deswegen aber auf NEMs zu verzichten, halte ich für ähnlich unsinnig. Es kommt auf das gesunde Maß an.

Was macht man mit 300mg Vitamin C vekehrt? Was macht man mit einem Vitamin B-Kombi in Höhe der Tagesdosis vekehrt? Was macht man mit 15mg Zink am Tag vekehrt?

Eisen, Kalium, etc. das ist was ganz anderes. Diese Mineralien muss man gezielt nehmen. Das gehört nicht so einfach ins Regimen addiert.

Vor allem wenn es um wasserlösliche Vitamine geht, ist Substitution in leichter Überdosis lange nicht so schlimm, wie Mangel.

Ich halte es für vernünftig, wenn jemand NEMs nimmt. Ich halte es aber für unangemessen, entweder gar keine NEMs zu nehmen oder blind in sich hineinzufuttern.

Grüße vom
FrankfurtER

Mein Reden! Aber viele hier nehmen auch Zink in ziemlich hohen Dosen wie ich gelesen habe.

Da muß man eben auch den Eisen,- und Kupferspiegel im Auge behalten - am besten diese Mineralien ebenfalls zu sich nehmen, denn Eisenmangel macht ja auch wieder HA. Schnell hat man aber dann doch wieder einen ganzen Schrank voller Röhrchen und Schächtelchen in der Küche stehen. Nimmt man das eine, benötigt man wieder das andere...Selen nehmen hier auch die meisten. Es ist auch nicht ganz unumstritten. Ein Selenüberschuss kann auch zu HA führen. Man weiß z.B. noch gar nicht so viel über den Einfluß von Selen. Ich will ja auch nicht dagegen wettern - immerhin war ich in diesem Winter noch nicht einmal krank - obgleich ich die Erkältungsviren bisher immer magisch anzog. Ich bin in meiner Familie bislang immer die erste und die letzte gewesen im Winter, die es daniederraffte. Die Antioxidantien scheinen in dieser Hinsicht vielleicht etwas bewirkt zu haben - aber Einfluss auf die Haare - ich denke Null.

Ich nehme sie jetzt unregelmässiger, will erst mal meine nächste Blutuntersuchung abwarten.

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 15:34:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"was für ein riesenblahbla
ich studiere, und ich kenne hunderte studenten, und KAUM welche mit HA...mr profi...aber warte,
jetzt kommt sicher das argument, dass es bei denen aber sicher einmal ausbrechen wird
gähn"

Sind statistisch irrelevant,..vorallem wenn jemand nur zufällig,umfeldsabhängig beobachtet,..und nicht systematisch gezielt sucht.So ist das alles andere als ein brauchbares Beispiel,..deshalb weiterer Kommentar überflüssig.

Hier scheinen sich hingegen viele Studenten zu tummeln,..sehr viele...

"und das von einem 36- jährigen, der zeit hat, 1 stunde am morgen laufen zu gehen und sich anscheinend sonst keinem breuflichen stress aussetzt...und dere vater mal etwas GHEs hatte..."

Es ist richtig,..viel Stress habe ich nicht.Wenn ich mir viel Stress machen müsste um besser leben zu können,..dann würde ich nicht nur der Haare wegen....ein weniger gutes Leben vorziehen.

Ihr seit immer so voreilig,..furchtbar.Es gibt doch auch Wissenschaftler deren HA erst mitte der dreissiger anfängt,..der ist dann in jedem Fall,ebenso wie ein schleichender Verlauf beginnend ab den endzwanzigern gänzlich und Problemlos,..und vorallem einfach behandelbar.Und abgesehen davon,..glaubst du etwa ich hätte eine aggressive AGA nicht klein gekriegt?Wenn du dass nicht schaffst,dann heisst das nicht das es auch für mich unmöglich wäre.

Subject: Re: du findest es lustig..

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 15:38:16 GMT

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

"Schade, wollte gerade eine neue Theorie aufstellen: Intelligenz lässt Haare rieseln"

Weisst du denn nicht das Neurohormone eine Alopezie beeinflussen können?An der Stammtischweissheit Denkerstirn,..ist auf jeden Fall etwas wahres dran.Ich werde das auf meiner Seite aufschreiben,..ich denke ich weiss wie es funktioniert.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 15:42:15 GMT

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

"Man weiß z.B. noch gar nicht so viel über den Einfluß von Selen."

Das was ich über Selen weiss,würde reichen um 15 mal so viel Platz wie jetzt auf meiner Seite steht zu füllen.Ich kann dir exakt sagen was es in der Zelle macht,..und wie,unter welchen Umständen es den Menschen positiv beeinflusst.

200ug machen hier im Selenmangelgebiet Deutschland mit Sicherheit keinen HA!

Das es bei dir nichts bringt,liegt daran das die Behandlung nicht komplett ist.Da bin ich mir ganz sicher.

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 09 Jan 2006 15:47:18 GMT

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

also entschuldige, gezielter suchen als auf der uni geht nicht...das ist keineswegs statistisch irrelevant

du hast jetzt das studieren als HA relevant auserkoren, was kommt als nächstes, luft atmen? sperrt euch alle irgendwo ein, schläft 13 stunden, esst nur eiweiss, übt keinen beruf aus und studiert ja nicht, es könnte haare regnen...du lebst in einer luftblase, und du kannst noch so oft deine seite zitieren, ich hab zB für mich meine ansicht darüber grundlegend geändert, schade, anfangs hielt ich das für sehr interessant, mittlerweile nur mehr fanatisch, ...

du weisst ausserdem nichts über meinen haarstatus, ich komme gut zurecht danke...und selbst wenn nicht, ich würde NIEMALS 200mg spiro und avo wie du einwerfen, wobei ich das nötige hintergrundwissen über langzeitwirkung nicht habe...kannst du aber auch nicht haben

schade, irgendwann mal hab ich ganz anders über dich gedacht

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:07:35 GMT

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

"also entschuldige, gezielter suchen als auf der uni geht nicht...das ist keineswegs statistisch irrelevant"

Was ist bei einzelnen Zufallsbeobachtungen an einer Universität denn statistisch relevant?Nein nein,..und nur beobachten reicht genaueommen auch nicht.Lebensumstnde etc müssen erfragt werden um wirklich konkrete Schlüsse zu ziehen.

"du hast jetzt das studieren als HA relevant auserkoren, was kommt als nächstes, luft atmen? sperrt euch alle irgendwo ein, schläft 13 stunden, esst nur eiweiss, übt keinen beruf aus und studiert ja nicht, es könnte haare regnen...du lebst in einer luftblase, und du kannst noch so oft deine seite zitieren, ich hab zB für mich meine ansicht darüber grundlegend geändert, schade, anfangs hielt ich das für sehr interessant, mittlerweile nur mehr fa"

Das ist das Problem,..du läufst vor den Tatsachen weg,..du willst sie nicht warhaben,..und setzt sehr viel Energie ein um deine Flucht aufrechtzuerhalten.Alles was der Warheit nahe kommt wird angegriffen.Das dir einfach nur Verstand,..oder sagen wir mal Fachwissen fehlt um von mir erläuterte Phänomne einzuordnen,glaube ich nicht,bzw ich glaube es nicht,weil selbst wenn Fachwissen ansatzweise da wäre,dann würde die Interesse fehlen.Ich glaube alles was du wissen willst ist AGA=ein kosmeisches Problem=hat jeder=kann nur mit Minoxidil und Finasterid behandelt werden,und ist Sexualhormonabhängig,..mehr ist da nicht.Ach ja ich vergass,..man ist kerngesund wenn man kurze CAG-Repeats hat,..und die muss ja auch nicht jeder haben,..und wenn dann hat man sdie bestimmt nur lokal in der Kopfhaut,..stimmts?

Wie will man nur mit solch einer Einstellung weiterkommen?

"selbst wenn nicht, ich würde NIEMALS 200mg spiro und avo wie du einwerfen, wobei ich das nötige hintergrundwissen über langzeitwirkung nicht habe...kannst du aber auch nicht haben"

Nochmal,..was für dich gilt,muss nicht automatisch für mich gelten...

"mittlerweile nur mehr fanatisch"

Ja,..ich bin Warheitsfanatisch,..und du bist das krasse Gegenteil.Du möchtest keine Warheit,..du magst sie nicht hören und nicht lesen...

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:19:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was ist bei einzelnen Zufallsbeobachtungen an einer Universität denn statistisch relevant?

ok, halten wir fest, dass das tägliche beobachten von hunderten, tausenden studenten auf universitäten nichts darüber aussagt, ob studenten nun vermehrt HA betroffen sind...klingt ja logisch

Zitat:Das ist das Problem,..du läufst vor den Tatsachen weg,..du willst sie nicht wahrhaben,..und setzt sehr viel Energie ein um deine Flucht aufrechtzuerhalten.Alles was der Wahrheit nahe kommt wird angegriffen.Das dir einfach nur Verstand,..oder sagen wir mal Fachwissen fehlt um von mir erläuterte Phänomne einzuordnen, glaube ich nicht,bzw ich glaube es nicht,weil selbst wenn Fachwissen ansatzweise da wäre,dann würde die Interesse fehlen.Ich glaube alles was du wissen willst ist AGA=ein kosmetisches Problem=hat jeder=kann nur mit Minoxidil und Finasterid behandelt werden,und ist Sexualhormonabhängig,..mehr ist da nicht.Ach ja ich vergass,..man ist kerngesund wenn man kurze CAG-Repeats hat,..und die muss ja auch nicht jeder haben,..und wenn dann hat man sie bestimmt nur lokal in der Kopfhaut,..stimmts?

schau tino, diesen kurs fährst du seit jahren, jemand wagt es zu behaupten, dass fin/avo und minox eine der ganz wenigen bewährten (bewährt, im Sinen von probiert am Menschen und Erfolge erzielend) sind, und du versuchst, gar nicht ungeschickt, laientum und desinteresse und dummheit zu unterstellen...nur bei mir läuft das nicht denn im gegensatz zu vielen anderen lese ich nicht nur das von dir hingetippselte, sondern versuche so viel wie möglich auf verschiedensten foren zu lesen, und ja, mir sind die erfahrungsberichte von personen wichtiger als studien, die theoretisch irgendetwas aussagen... du hast fin und minox als spielerei bezeichnet, damit hast du dich selber diskreditiert, du hast einmal hier im forum gesagt, was ist schon eine operation gegen gefahr des haarverlustes, als einer eine OP machen musste...dir fehlt nicht interesse, dir fehlt verstand in dieser hinsicht

Zitat:Ja,..ich bin Warheitsfanatisch,..und du bist das krasse Gegenteil.Du möchtest keine Wahrheit,..du magst sie nicht hören und nicht lesen...

nein mr psychoanalytiker, da du ja schon weisst, wie ich ticke, sage ich dir mal, wie du tickst: du hast einen minderwertigkeitskomplex, du hasst alle ärzte, weil du selber gerne einer sein würdest; das hier ist deine plattform, deswegen bist du noch hier, die user hier sollen ärzte aufmerksam machen auf deine arbeiten, damit du selber anerkennung von denen bekommst, die du ja so hasst
komm, tino, ich bin zu selbsbewusst und erfahren, auch im jungen alter, um mir von dir irgendetwas an-analysieren zu lassen,..

das musst du schon weiter bei den frauen probieren, rofl

Subject: Guter Beitrag
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:29:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 09 Januar 2006 17:24Zitat:Was ist bei einzelnen Zufallsbeobachtungen an einer Universität denn statistisch relevand?

ok, halten wir fest, dass das tägliche beobachten von hunderten, tausenden studenten auf universitäten nichts darüber aussagt, ob studenten nun vermehrt HA betroffen sind...klingt ja logisch

Subject: Re: Guter Beitrag
Posted by [pilos](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:du hast einen minderwertigkeitskomplex, du hasst alle ärzte, weil du selber gerne einer sein würdest; das hier ist deine plattform, deswegen bist du noch hier, die user hier sollen ärzte aufmerksam machen auf deine arbeiten, damit du selber anerkennung von denen bekommst, die du ja so hasst

komm, tino, ich bin zu selbsbewusst und erfahren, auch im jungen alter, um mir von dir irgendetwas an-analysieren zu lassen,..

das musst du schon weiter bei den frauen probieren, rofl

wäre er arzt...hätten die ihm schon längst die Aprobation entzogen....

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:46:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"ok, halten wir fest, dass das tägliche beobachten von hunderten, tausenden studenten auf universitäten nichts darüber aussagt, ob studenten nun vermehrt HA betroffen sind..."

Ok,..du beobachtest sie systematisch,und weisst ohne zu fragen ob sie gerade frisch angefangen haben zu studieren,oder ob sie schon 10 mal Examenstress hinter sich hatten...

Das´;...also deine Beobachtung bedeutet jetzt das Studenten ganz klar nicht vermehrt vom HA betroffen sind,..und erst recht nicht,das Examenstress ein Risiko darstellt..

Villeicht gehe ich morgen mal auf eine grosse Weide nach Norwegen,..und wenn dort kein einziges Schaf eine lichte Stelle hat,..dann existiert in ganz Norwegen kein Selenmangel für Schafe,..nie...

Zitat:schau tino, diesen kurs fährst du seit jahren, jemand wagt es zu behaupten, dass fin/avo und minox eine der ganz wenigen bewährten (bewährt, im Sinen von probiert am Menschen und Erfolge erzielend) sind, und du versuchst, gar nicht ungeschickt, laientum und desinteresse und dummheit zu unterstellen...nur bei mir läuft das nicht denn im gegensatz zu vielen anderen lese ich nicht nur das von dir hingetippselte, sondern versuche so viel wie möglich auf verschiedensten foren zu lesen, und ja, mir sind die erfahrungsberichte von personen wichtiger als studien, die theoretisch irgendetwas aussagen...

Es ist zwar richtig das Finasterid bz des Sicherheitsprofils ein bewährtes Mittel ist,aber die Wirkung in Einzelanwendung lsst zu ünschen übrig,..sagt selbst der Hersteller.Sieh mal,..alle Schäflein die Finasterid schlucken sind hier,und suchen nach Futter das Wolle wachsen lässt?Würden sie das tun wenn Finasterid sie Satt machen würde?Ich denke nein,..sie ürden dann doch lieber freudig spielen anstatt zu suchen?

Also,..aaaaaaaaaaaaaaaaalso müssen die hier grasenden Schäflein doch zugeben,das sie die Erfüllung immer noch suchen,..trotz des tollen bewährtem Futter,..das ihnen die ganz grossen Schäfer geschickt haben.

Da der Herr Tino die Weiden schon lange beobachtet,und weiss das die Schäflein immer wieder neues Futter brauchen,..und auch möchten,..sagt er ihnen ab und zu mal das ihr bewährtes Futter das Fell für den Winter nicht alleine dicht machen kann.Als Antwort kommt zwar meisst nur ein desinteressiertes,oder unverstandenes Mähhhhhh.....aber der Herr Tino ist geduldig.

Also Studien beinhalten kein Wunschdenken,..anonyme Erfahrungsberichte schon.

Zitat:du hast fin und minox als spielerei bezeichnet, damit hast du dich selber diskreditiert, du hast einmal hier im forum gesagt, was ist schon eine operation gegen gefahr des haarverlustes, als einer eine OP machen musste...dir fehlt nicht interesse, dir fehlt verstand in dieser hinsicht

Also sorry,aber ich glaube das viele Menschen die sich hübsch und attraktiv finden,nichts gegen eine OP einzuwenden htten,wenn das Aussehen auf dem Spiel steht.Wer sich nicht soooooooooo viel Wert ist,..dem ist das wohl mehr oder weniger Schnuppe,..aber jedem das seine.Manche leben halt in erster linie für das funktionieren in der Gesellschaft,..und manche für ihr Aussehen.Dazu kommt noch das man eine gewisse Reife benötigt,um zu wissen was

man eigentlich genau will, und was einem was wirklich wert ist. Daher kann ich es sehr jungen Menschen nicht übelnehmen, wenn sie sich aus Angst vor einer OP, ... und vielleicht dann auch vor dem "unnormale" sein, in das Höslein pinkeln.

Minoxidil ist nicht nur Spielzeug, ... sondern 20 Jahre altes Spielzeug, das nachweislich nur bei 40% anschlägt.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:52:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

beruhigt Euch mal wieder...

kurz bevor es persönlich wird sollte man immer mit dem Streit aufhören

es könnte nämlich schlimmer kommen:

File Attachments

1) [ruhig_bleiben.jpg](#), downloaded 713 times



Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:53:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welch Verschwendung!

Danke tvtotalfan...

SIC!

Subject: Re: Halt...
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:56:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hab ich vergessen:nein mr psychoanalytiker, da du ja schon weisst, wie ich ticke, sage ich dir mal, wie du tickst: du hast einen minderwertigkeitskomplex, du hasst alle ärzte, weil du selber gerne einer sein würdest; das hier ist deine plattform, deswegen bist du noch hier, die user hier sollen ärzte aufmerksam machen auf deine arbeiten, damit du selber anerkennung von denen bekommst, die du ja so hasst
komm, tino, ich bin zu selbsbewusst und erfahren, auch im jungen alter, um mir von dir irgendetwas an-analysieren zu lassen,..
das musst du schon weiter bei den frauen probieren, rofl

Warum soll ich einen Komplex haben,..bin ich kahl und finde mich hsslich,..oder finde ich mich immer noch attraktiv genug um viel Geld,Zeit,und Interesse in das fortbestehen meiner Hülle zu investieten?Also bitte,..was nutzt mir Annerkennung von einem Arzt,der doch sowiso nicht versteht was ich da geschrieben habe,..lol.Annerkennung würde ich finden wenn durch meine Methode Erfolge entstehen,..das würde mich wirklich ausfüllen.Aber ihr seit ja nicht willig,..ihr schlägt ertrinkend wilde um euch,..lol.Ihr verwascht euch selbst eure Hirne,..ich musste lachen als ich gestern lass wie ein User einen anderen Fragte ob er denn ein verantwortungsbewusstes Regimen hätte,..mit Eil Cranell:-)Woher willst du denn wissen das ich überhaupt noch nach solch einem Status streben muss?Was ist die Steigerung von Psychoanalyse,..hellsehen?Du bist nicht erfahren,..sondern blind.Oder auch einfach nur bescheiden,..denn wie gesagt soll es ja menschen geben, die einfach nur selbstlos mit den anderen umhermaschieren möchten,..natürlich ohne sich zu sehr von ihnen zu unterscheiden.Manch einem reicht das...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 17:03:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zum Glück war es kein Haake Beck

Subject: Re: Halt...

Posted by [sprite](#) on Mon, 09 Jan 2006 17:25:33 GMT

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

@Tino

Der Ton macht die Musik

Schon mal gehört

Subject: Re: Halt...

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 17:29:13 GMT

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

Hey Sprite,..der hat mich beschimpft,..und ich musste mich wehren:-)

Nur weil er das hier nicht glauben wollte..

Oxidative stress in university students during examinations.

Sivonova M, Zitnanova I, Hlincikova L, Skodacek I, Trebaticka J, Durackova Z.

Department of Medical Chemistry, Biochemistry and Clinical Chemistry, Faculty of Medicine, Comenius University, Sasinkova 2, Bratislava 81372, Slovak Republic.

Mental stress in psychiatric disease and in daily life contributes to oxidative stress in the body. In this study we investigated a connection between possible psychological stress caused by university undergraduate examinations and oxidative stress experienced by our test subjects. Some parameters of oxidative stress (single strand breaks of DNA in lymphocytes, sensitivity to lipid oxidation and antioxidant status) were studied in medical students on the day of the examination (stress condition) and compared with the same parameters obtained from the same students during the term between two examination periods (non-stress condition). The results show that in the stress condition oxidative damage to DNA and sensitivity to lipid oxidation were significantly increased ($p < 0.05$) when compared with the same parameters in "non-stress" conditions. A significant decrease in plasma antioxidant activity ($p < 0.05$) in students that were under stress was observed. These results suggest that during university examinations students are under increased oxidative stress.

hat er mich beschimpft...

Subject: Re: Halt...

Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 17:35:52 GMT

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

tino schrieb am Mon, 09 Januar 2006 17:56

Aber ihr seit ja nicht willig,...ihr schlagt ertrinkend wilde um euch,..lol.Ihr verwascht euch selbst eure Hirne,...

Wen meinst Du eigentlich?

Subject: Re: Halt...

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 17:55:55 GMT

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

Ich weiss jetzt nicht wie sie alle heissen,..aber mir ist aufgefallen das viele hier mutwillig ihren eigenen Fortschritt zerstören oder wegreden,..und ich weiss nicht warum sie das tun.

Mir solls egal sein,..wenn ich was lästiges hab,dann bin ich froh wenn es wieder weg ist,..so schnell wie möglich.

Subject: Re: Halt...

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:04:01 GMT

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

Zitat:Hey Sprite,..der hat mich beschimpft,..und ich musste mich wehren:-

oh mann, du bist echt degeneriert, erstens nenn mich nicht "der", du hinterhofmediziner, ja, jetzt beschimpfe ich dich, und zweitens hab ich nie abgestritten, dass psychischer stress zu oxidativem beisteuert...ob das alles jetzt zu dem wahnsinnigen HA führt, DAS hast du behauptet...

wenn du nicht fast 40 wärst, wär ich noch viel unfreundlicher...ggüber alten menschen soll man respektvoll sein

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [kkoo](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:19:43 GMT

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

das bild von tvtotal erinnert mich irgendiwe an haarausfall...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [mare](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:25:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ich musste lachen als ich gestern lass wie ein User einen anderen Fragte ob er denn ein verantwortungsbewusstes Regimen hätte,..mit Ell Cranell:-)

hey tino ich schätze mal damit hast du mich gemeint! Naja 1. habe ich nich gefragt sodnern einem andren user, der noch weniger als ich davon ahnugn hatte, vorgeschlagen sich sein regimen aus den posts und den signaturen zusammenzu stellen und abzu wägen was richtig und falsch für ihn ist! 2. Dicker ich bin erst 18 werde bald 19! Soll ich mich jetz schon mit pillen, pulvern und andrem zeugs zu schießen? Ich denke das vieles was du schreibst auch sinn hat, aber du bist in meinen augen fanatisch! Und wie soll ich mich nach jmd richten den ich überhaupt nich kenne! Du bist für mich einfach nich glaubwürdig genug, sry ich habe einfach zu viel Angst/Gewissen etc um einfach die täglichen Dosen von jmd zu konsumieren von dem ich nur die Postinganzahl und den Nick kenne! Wer bist du? Ich kenne nix von dir? Sag mir wie alt du bist? Wie sieht deine genetische Dispostion gegenüber HA überhaupt aus? Was nimmst du denn genau gegen HA und wie viel davon? Hast du das ganze nur durch tag/nacht vorm pc verbringen und recherchiren herausgefunden? Hätte das jeder andre auch gekonnt der einfach soviel zeit damit verbracht hatte sich darüber zu informieren? hast du auch mal nach den Risiken gesucht bzgl der NEMs oder hast du nur die studien gesucht die das posotive sehn? Hab mal gelesen dass du 2mal wegen minox auf der intensivstation warst! Hattest du nach dem ersten mal keine bedenken?

Sorry tino wie du siehst nehme ich ja auch NEMs und Antioxidantien usw. Trotzdem traue ich mich nich mit knapp 19 deine Dosen einzunehmen (habe uach ncih die kolhe dafür als schüler!) wer weiß dass ich nich in 5,10,20 oder mehr jahren irgendwelche folgen davon trage! Beispiel unfruchtbarkeit oder sonst was! Denn wenn sowas passieren sollte würde ich dich schon fidnen und würdest dafür bezahlen ...

Also dicker ich würde sagen du solltest ein bisschen lockerer bleiben und auch ein bisschen an deiner glaubwürdigkeit arbeiten! Sag an was du selbst einnimmst! vielleicht schlägst du das ja nur vor und selbst nimmst du garnix und wartest auf die schäfchen die es einhemen damit sie dir die erfahrung damit machen. vielleicht sind wir ja deine versuchsschäfchen bzw. du bist auf der suche hier nach solchen...

Ig mare

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:31:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mare, sei mir bitte nicht böse, aber stammst du aus der Bronx???

Schon ziemlich cooler Schreibstil!

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [chris22](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:33:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Niveau hier wird immer beschissener *kotz* ... ich halte mich fern...!

Gruss

Chris

Subject: Re: Halt...
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:49:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"...ob das alles jetzt zu dem wahnsinnigen HA führt, DAS hast du behauptet..."

Was glaubst du wie der HA durch DHT entsteht,..durch nachgeschaltete Erbsen?Ob oxidativer Stress durch DHT,oder Examensstress erzeugt wird,..es ist das selbe.Hormonell ist nur aggressiver weil Dauerzustand,..Tag und Nacht wird bombardiert

36 bin ich:-)!

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:49:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tja chris, so ist das...ich wundere mich aber auch nicht mehr, wieso manche leute bei gewissen personen immer so in rage geraten oder gerieten (manche sind gar nicht mehr hier und tun sich das an), denn das ist ja nicht mehr lesbar; und viele pfeiffen dann eben aus rage auf den subtilen, unterschwelligem stil...der keineswegs niveauvoller ist

Subject: Re: Ha ha...
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:55:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du gefällst mir:-)Nicht glaubwürdig,..wie sieht denn dein Haarstatus aus,..lol:-)Wer ist denn dann Glaubwürdig,....etwa der Arzt:-)!?

Du schreibst:Soll ich mich jetzt schon mit pillen, pulvern und andrem zeugs zu schießen?

JA!

Geade in deinem Alter wirkt Finasterid spizenmässig!Die allerbesten Studienbilder kamen von einem 18 jährigen,..dem sind sogar die GHE zugewachsen!Kein Flaum,..richtig langes Haar!Es wirkt dann besser weil ihr mehr IGF-1 habt.

Nim Finasterid und NEM,..und du wirst sehr gut abschneiden.Ell Cranell ist wirkungslos!

Wenn du mir nicht glaubst,..pech gehabt...

Gruss Tino

Subject: Re:Hahaha...

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 19:04:17 GMT

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

))

"Sag an was du selbst einimmst! vielleicht schlägst du das ja nur vor und selbst nimmst du garnix und wartest auf die schäfchen die es einhemen damit sie dir die erfahrung damit machen. vielleicht sind wir ja deine versuchsschäfchen bzw. du bist auf der suche hier nach solchen"

Herrlich:-)))

Ja,..ich mag Vorkoster:-))Vorkostende Schafe:-))

Nein im Ernst,..nimm ruhig die Mittel,..ich hab pro u contra Studien gesucht,..glaub mir.

Auf der Notaufnahme war ich doch nur wegen Regaine(Minox),..nimm ich nicht mehr,hab ich abgesetzt...

Ja war mir eine Lehre!

Subject: Re:Hahaha...

Posted by [pilos](#) on Mon, 09 Jan 2006 19:20:42 GMT

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

tino schrieb am Mon, 09 Januar 2006 20:04))

Auf der Notaufnahme war ich doch nur wegen Regaine(Minox),..nimm ich nicht mehr,hab ich abgesetzt...

Ja war mir eine Lehre!

du hast eben ein schwaches herz.....

Subject: Re: Halt...

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 09 Jan 2006 19:24:38 GMT

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

Zitat:36 bin ich:-)!

da wollte ich sticheln

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [mare](#) on Mon, 09 Jan 2006 19:37:32 GMT

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

Zitat:Mare, sei mir bitte nicht böse, aber stammst du aus der Bronx???

Schon ziemlich cooler Schreibstil! Cool

nee nich ganz! habs mir halt irgendwie so angewöhnt zu schreiben, kenn da noch viel schlimmere ... werde versuchen mehr darauf zu achten, aber in der hitze des gefechts, du weißt ja...

Zitat:du gefällst mir:-)Nicht glaubwürdig,..wie sieht denn dein Haarstatus aus,..lol:-)Wer ist denn dann Glaubwürdig,....etwa der Arzt:-)!

kann mal bei gelegenheit ein paar fotos reinstellen. würde es so beschreiben: hab zwa keine "richtigen" GHEs sondern an den schläfen hat sich so ein dreieck gebildet, weiß jetz nich welches NW stadium das ist, aber würde sagen ca. 1-2. sorry kann das nich so richtig beurteilen. Ansonsten extrem dickes, borstiges und volles haar.

Zitat:tja chris, so ist das...ich wundere mich aber auch nicht mehr, wieso manche leute bei gewissen personen immer so in rage geraten oder gerieten (manche sind gar nicht mehr hier und tun sich das an), denn das ist ja nicht mehr lesbar; und viele pfeiffen dann eben aus rage auf den subtilen, unterschwelligem stil...der keineswegs niveauvoller ist

weiß jetz nich ob das auf mich bezogen ist doer nich. falls ja wollte ich nur dazu sagen dass das erstmal was in dieser richtung zu tino gesagt habe und mich nie mit ihm in eine diskussion eingelassen habe, weil ich eifnach nich das hintergrund wissen dazu habe. aber er hatte etw. über mich behauptet oder mich in einer art und weise zitiert. so dass ich mich angesprochen gefühlt habe.

Zitat:JA!

Geade in deinem Alter wirkt Finasterid spizenmässig!Die allerbesten Studienbilder kamen von einem 18 jährigen,..dem sind sogar die GHE zugewachsen!Kein Flaum,..richtig langes Haar!Es wirkt dann besser weil ihr mehr IGF-1 habt.

Nim Finasterid und NEM,..und du wirst sehr gut abschneiden.Ell Cranell ist wirkungslos!

Wenn du mir nicht glaubst,..pech gehabt...

ich glaub dir ja, aber ich habe zu einem nich das geld dazu und zum anderen habe ich ehrlich gesagt zu viel angst vor den NWs. sind scheinbar echt nicht wenige hier die die haben (ja ich weiß es sind hier nur die, die sie auch haben...).

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Jan 2006 19:47:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"ich glaub dir ja, aber ich habe zu einem nich das geld dazu und zum anderen habe ich ehrlich gesagt zu viel angst vor den NWs. sind scheinbar echt nicht wenige hier die die haben (ja ich weiß es sind hier nur die, die sie auch haben...)." "

Es sind einfach nur viel zu viele Hypoconder hier!In der Regel macht Finasterid keine spürbaren NW,..wenn,dann in sehr seltenen Fällen!Du darfst nicht jede NW glauben die hier gesagt wird,..viele ist pure Einbildung...psychosomatisch!

Proscar ist doch billig.

ja,..bilder wren gut.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [kkoo](#) on Mon, 09 Jan 2006 20:05:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was nems angeht: heut kam auf dradio in der wissenschaftssendung (16.30uhr), dass eine bestimmte form der unfruchtbarkeit bei männern vermutlich durch oxidantien hervorgerufen wird, und dass durch hohe gaben von vit. B und C das problem in signifikantem maß behoben wurde...

weiss nicht, ob wieder was positives übertrieben wurde, aber wollte das nur mal anführen...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 20:11:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es sind einfach nur viel zu viele Hypoconder hier!In der Regel macht Finasterid keine spürbaren NW,..wenn,dann in sehr seltenen Fällen!

Das aus dem Munde einer Person, die wegen Minox in die Notaufnahme mußte.

Zitat:Du darfst nicht jede NW glauben die hier gesagt wird,..vieles ist pure Einbildung...psychosomatisch!

Dem mag ich voll und ganz zustimmen.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [kaya](#) on Mon, 09 Jan 2006 21:27:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das mag in manchen faellen zutreffen...dennoch kannst du es schlecht beurteilen was eine solch extreme senkung des hormons dht durch finasterid oder dutasterid im koerper eines mannes fuer nws verursachen kann....eigentlich logisch, dass sich das irgendwie bemerkbar macht oder meinst du dht ist nur dazu da um haare ausfallen zu lassen bei genetisch vorbelasteten maennern?

ich dachte auch erst ich bekomme keine nws aber nach ein paar monaten kann ich viele erfahrungen anderer user bestaetigen. ohne dass ich darauf achte ob ich dies oder jenes vlit haben koennte, es ist einfach objektiv do das es bestimmte beeinflussungen gibt, jedoch kann ich damit gut leben wens der erhaltung meiner haare dient.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Eisenhauer](#) on Mon, 09 Jan 2006 23:11:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde tinos beiträge produktiv, da er kritisch die sachverhalte hinterfragt und auch seine thesen auch mit studien beweisen kann

was wäre wenn in 10 jahren wirklich antiooxidantien auch von prof. wolff als mitverursacher akzeptiert werden?

dann hätte er doch recht mit seinen thesen.

solange es theoretisch möglich ist finasterid mit zusätzlichen mitteln zu unterstützen begeht man doch keinen fehler wenn man nicht überdosiert.

just my 50 cents

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 09 Jan 2006 23:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde Tinos Beiträge auch (meistens) sehr produktiv. Es regt meist zu Diskussionen an und die Studien die er von irgendwoher postet sind meist sehr interessant und auch passend.

Auch wenn man teils nicht seiner Meinung ist und natürlich auch nicht sein muss, finde ich es immer super darüber zu diskutieren. Er hat nunmal echt was drauf, das ist absolut Fakt in meinen Augen !!!

Ich vertraue ja auch nicht meinem Hausarzt wenn er mir irgendwas verschreibt und hinterfrage auch dort "immer" alles, so solls ja auch sein. Letztendlich mache ich das was ich selbst als richtig finde und verlasse mich da auf meine eigenen Nachforschungen und natürlich auch auf mein eigenes Gefühl in der Sache.

Was wäre diese SEite ohne Tino ? wöchentlich lese ich ständig in Überschriften oder in dem Beitrag "Bitte um Rat (Tino)" oder "Tino, wie siehst Du das" oder "Experten (Tino, Pilos...) bitte mal ansehen" usw.

Mit diesem Thread "meine Ansichten über Nems" wollte ich sicherlich nicht so ne Diskussion entfachen was letztendlich die Theorien von Tino so ernst angreift (besonders am heutigen Tag...) Manche Posts waren schon ziemlich unter der Gürtellinie und ziemlich kränkend, nunja. Evtl. liegt's ja am Wetter im Moment und ja, die Montage....(besonders nach dem Urlaub)

...nee, ich war und werde es niemals sein (ein Arschkriecher), aber Tino hat sich meinen RESpekt schon vor einer ganzen WEile verdient, auch wenn wir Ansichten nicht teilen.

File Attachments

1) [Respekt.gif](#), downloaded 571 times



Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Bernd85](#) on Tue, 10 Jan 2006 00:26:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Aufregung wegen den NEMs werden ich eh nie verstehen...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 10 Jan 2006 06:18:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso nimmst du dann seine dosen nicht ein? und ab wann ist es dann überdosiert, wenn nicht ab seinen dosen? glaubst du, du kannst noch höher dosieren? denn wenn du die dosen nicht einnimmst, die er empfiehlt, dann kannst du es gleich lassen, denn dann wirken sie nicht, nach ihm...

mir ist es mittlerweile egal, wie vielen anderen auch, die oft was gesagt haben...hat ja keinen sinn

und das hat nichts mit respekt vor fachwissen zu tun, als ich vor langer zeit hier ankam, sagte ich das selbe....

und wegen kränkend: man muss eine dicke haut haben, hier ging es schon ganz anders ab, solange man sich persönlich nicht kennt, kann es nie wirklich persönlich sein; ausserdem geht es nicht nur um nems, es geht auch nicht um tino als mensch, sondern es ging auch um viele aussagen, die ich jetzt aber sicher nicht mehr breittreten werde, jeder ist für sich selbst verantwortlich

lg

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Jan 2006 08:01:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Die, 10 Januar 2006 07:18wieso nimmst du dann seine dosen nicht ein? und ab wann ist es dann überdosiert, wenn nicht ab seinen dosen? glaubst du, du kannst noch höher dosieren? denn wenn du die dosen nicht einnimmst, die er empfiehlt, dann kannst du es gleich lassen, denn dann wirken sie nicht, nach ihm...

mir ist es mittlerweile egal, wie vielen anderen auch, die oft was gesagt haben...hat ja keinen sinn

und das hat nichts mit respekt vor fachwissen zu tun, als ich vor langer zeit hier ankam, sagte ich das selbe....

und wegen kränkend: man muss eine dicke haut haben, hier ging es schon ganz anders ab, solange man sich persönlich nicht kennt, kann es nie wirklich persönlich sein; ausserdem geht es nicht nur um nems, es geht auch nicht um tino als mensch, sondern es ging auch um viele aussagen, die ich jetzt aber sicher nicht mehr breittreten werde, jeder ist für sich selbst verantwortlich

lg

Ganz genauso sehe ich es auch. Jeder muß für sich eine eigene Risiko/Nutzenbilanz ziehen. Viele Empfehlungen von Tino halte ich ALLERDINGS für gefährlich und mir tun diejenigen leid, die unkritisch irgendwelchen abstrusen Dosierungsempfehlungen folgen, ohne zu wissen, was das speziell für ihren Körper bedeutet. Haare gerne, aber nicht um jeden Preis. Tino hat mich bisher nicht sonderlich überrascht mit "neuen Erkenntnissen". Die Studien, die er hier veröffentlicht, sind fast alle von PubMed. Die kann wirklich JEDER einsehen. Die These, das NEM's gegen AGA wirken, bleibt an dieser Stelle nun mal leider auch unbewiesen. Oder gibt es dazu etwa plazebokontrollierte Doppelblindstudien? Wenn ja, lasse ich mich doch gerne überzeugen, denn alles, was dem Körper nicht schadet und gegen HA hilft, kann für uns nur ein Gewinn sein.

Was ich nicht in Ordnung finde, ist, das Tino öfter mal Studien lustig nach seiner eigenen Facon interpretiert. Ich kann mir auch jede Studie schönreden und so zurechtlegen, das es für mich und meine Version passt. Studien sind auch nicht alles und gehen leider oft völlig an der Realität vorbei. Studienergebnisse sind oft geschönt, geschmiert, unkorrekt durchgeführt, gefälscht. Was Invitro funktioniert muß auf den Menschen nicht unbedingt übertragbar sein. Und: Jeder Mensch ist mit seiner Alopezie individuell. Was dem einen hilft, hilft dem anderen noch lange nicht. Daher sollte man möglichst viel ausprobieren um seinen eigenen Weg zu finden.

Du schreibst:Tino hat mich bisher nicht sonderlich überrascht mit "neuen Erkenntnissen". Die Studien, die er hier veröffentlicht, sind fast alle von PubMed. Die kann wirklich JEDER einsehen.

Die kann eben nicht jeder einsehen,bzw kann schon,aber...!Die meissten sind für den nicht Mediziner/Apotheker/Journalabonenten viel zu teuer,.....wer bestellt sie sich,..du?

Du schreibstt:Ganz genauso sehe ich es auch. Jeder muß für sich eine eigene Risiko/Nutzenbilanz ziehen. Viele Empfehlungen von Tino halte ich ALLERDINGS für gefährlich und mir tun diejenigen leid, die unkritisch irgendwelchen abstrusen

Sag mal ehrlich,..bist du sicher das du das alles beurteilen kannst?Das ist nicht so infach,..selbst Professoren aus verschiedenen Fachrichtungen(Toxikologie etc),haben Probleme damit.Das weiss ich aus Dialogen mit ihnen,..bislang war immer ich die aufklärende,belehrende Person.Ich möchte nicht angeben,..will nur mal betonen,das die Standartmedien der nicht wissenschaftlich tätigen Mediziner nicht ausreichen um hier ein Urteil zu fällen,....und wenn das nicht reicht,dann auch wohl keine I-Net Illus...

"Dosierungsempfehlungen folgen, ohne zu wissen, was das speziell für ihren Körper bedeutet."

Weisst du eigentlich was die Pille mit dir macht!?!Ist dir bewusst,das sie dir bei normandrogenen Werten die Antioxidativen Enzyme aus vielen Geweben reisst?!Aus anderen wiederum nicht,..dort verbessert sie die antioxidativen Enzyme.Alsobitte bitte,..erstmal auf die Empfehlungen der Onkel Doktoren stürzen,....bevor meine höchstgeraig gesundheitsfördernden NEM angegriffen werden!

Lernen,lernen,lernen,lernen,lernen....und dann kritisieren,..vorallem mit Begründung!

"Die These, das NEM`s gegen AGA wirken, bleibt an dieser Stelle nun mal leider auch unbewiesen. Oder gibt es dazu etwa plazebokontrollierte Doppelblindstudien?"

Aua!

Liebe Gaby,.....was als bewiesen erscheint,ist immer abhängig von den errechneten Einnahmen,..und wird nicht von der Wissenschaft in einer helfenden Samaritertätigkeit wie Brotbomben im 2 Weltkrieg,..sondern von zigarrepafinden Firmenbossen mit Unterstützung von Webestrategen und gekauften Untersuchern bestimmt!Die Firmenbosse möchten nmlich ab und zu mal nach Thailand.Sie freuen sich wenn es Menschen gibt die Leiden,..sie finanzieren ihnen nmlich unter Leiden,.....das süsse Leben in Thailand...

Sorry soll jetzt nicht unverschmt oder persönlich klingen,..aber ich halte alle die auf kosmetische Doppelblindstudien warten,..für mächenhaft filmreif naiv!Solche Leute sollte man behutsam psychologisch auf den rechten Weg in die Realität geleiten,..im Sinne des eigenen Schutzes...

Nieeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeemals wird irgendein Mensch auf diesem Globus eine Doppelblindstudie mit nicht patentierbaren NEM....für AGA machen!Sogar dem Regisseur eines Science Fiction,oder Endzeit Movies al'a Mad Max wäre so ein Thema zu unrealistisch.

Du schreibst:Was ich nicht in Ordnung finde, ist, das Tino öfter mal Studien lustig nach seiner eigenen Facon interpretiert.

Ich möchte sofort ein Beispiel,..sonst sage ich überall das du lügst....

Du schreibst:Ich kann mir auch jede Studie schönreden und so zurechtlegen, das es für mich und meine Version passt.

Dafür musst du erstmal lernen!

Du schreibst: Studienergebnisse sind oft geschönt, geschmiert, unkorrekt durchgeführt, gefälscht.

Ja genau,..und zwar die doppelblinden Mrchenstudien auf die du wartest.Wissenschaftlich unabhängige nicht,....aber um das einschätzen zu können,..muss man auch lernen....

"Es ist mir persönlich ein Rätsel, wie man als Mann z.B. Spironolacton (oral!) + Dutasterid einnehmen kann - aber bitte - wem Haare wichtiger sind als seine Männlichkeit oder seine Nieren, die Leber..."

Villeicht findest du dich ja nicht hübsch genug,..bist es dir nicht wert Medikamente für dein Aussehen einzunehmen?Mir ist es mein Aussehen wert,..ich weiss ja wie sehr ich mich darüber freuen kann...

Männlichkeit ist auch Aussehen,..oder besser gesagt,äussere Männlichkeit wird von innen moduliert(Charakterfestigkeit/Selbstbewusstsein),und das funktioniert nur dann,wenn die Zufriedenheit mit der Hülle stimmt,..bzw man darf nicht abgelenkt sein,..nur so kann man als Mann erblühen.Nur so kann man den heroischen männlichen Taten und Schaffensdrang ungehindert ausleben!Wer sich männlich findet,wenn er wie ein Bulle primitiv daher Vö.....kann,..der soll so leben,..ich habe andere Ambitionen,und da reicht mir ein normaler menschlicher Trieb....

Du schreibst:Jemand, der neu auf dem Board ist, mag zunächst beeindruckt sein von Tino`s "Wissen". Das Beeindrucktsein wich bei mir im laufe von 6 Monaten langsam in ein Erstaunen und danach gelegentlich in Entsetzen.

Ja glaub ich dir,..du lsst dir ja auch das Hirn verwaschen,..und bist zudem eine der ängstlichsten Frauen die ich kenne,..obwohl du nicht so aussiehst:-)Sogarmeine Ex Freundin hat 5 mg Proscar

geschluckt ohne mit der Wimper zu zucken,..und speziell im Falle Proscar,..schallend über weibliche Angsthasen gelacht:-)Ein Mensch der frei von irrationaler Panik ist,..kann bestens einschätzen was gefährlich ist,und was nicht.

"Heute ist es noch diese und jene Theorie, die Tino vertritt und nach der er die Behandlung bestimmt - morgen ändert er sprunghaft seine Meinung und es entsteht ein neuer Hype im Forum."

Ich möchte ein Beispiel,..sonst sage ich auch hier das du aus einer Laune heraus lügst,..oder Strikes Lügen aus Laune,..aus einer Laune heraus wiedergibst.Besonders möchte ich wissen,was ich denn für Medikamente abgeworfen habe in meiner Wechselhaftigkeit,..und wnn es so war,dann möchte ich wissen warum ich sie abgeworfen habe,..aus Lust u Laune,oder weil ich einen besseren Ersatz gefunden habe...

Du schreibst: Bei seinen als sehr kritisch zu bewertenden Tipps zur oralen Finasterideinnahme für Frauen ist er allerdings großzügiger und sehr viel vollmundiger. "Nimm mal 1 mg Finasterid, Kindchen, dann spriesst es auch wieder...

Ja genau,..Minoxidil kann Töten,..und Finasterid nicht!Finasterid ist bedeutend sicherer wie Minoxidil,..letzteres hat mich nicht in die Notaufnahme gebracht,..und auch kein Vorhofflimmern bei Becksaus dem Forum erzeugt!Finasterid ist das sicherste Mittel für Frauen!!

Manchmal schaffst du es,..mich auf die Palme zu bringen.....

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 10:31:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"was wäre wenn in 10 jahren wirklich antiooxidantien auch von prof. wolff als mitverursacher akzeptiert werden?"

Den kannst du in der Pfeife rauchen,..der hoppelt und hüpfet wenn die Industrie pfeift!Scheint kein Geld zu haben oder so,..gott sei dank bin ich nicht so,..*schüttel*

Die Fachwelt,zu welcher der nicht zählt weiss schon lange das oxidativer Stress der Endfaktor ist!

Gruss Tino

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 10:35:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Du hast prinzipiell recht,..aber wenn du kurze CAG-Repeats hast(ist bei starker AGA zu 90% so),..dann hast du viel zu viel DHT,und das ist auf Dauer potentiell tödlich,...hochgeradig prooxidativ.

Für solche Männer ist Finasterid ein Segen.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [chris22](#) on Tue, 10 Jan 2006 11:52:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soooooooo...jetzt seit mal wieder lieb ihr Beiden

Nun will ich euch mal meine Sicht der Lage nahe bringen.

Zunächst, dass mit der schlechten Lebensweise von Studenten stimmt in den aller meisten Fällen schon, da muss ich tino wirklich recht geben. In vielen Fällen geschieht das wohl aufgrund von Geldmangel, was nicht heisst, dass kein Geld da wäre, sondern das Geld wird in andere(für mich unbedeutende) Dinge gepumpt, jeder setzt seine Prioritäten an anderer Stelle.

Den meisten jungen Menschen ist ihre Gesundheit scheiss egal, dass wirst du aber nie zu hören bekommen, den jeder sagt doch automatisch "nene, Gesundheit ist das Wichtigste im Leben", trotzdem arbeiten fast alle in jungen Jahren daran, ihrer Gesundheit zu schaden, sie zu zerstören, was sich meist in den 30er-40er Jahren, wenn die ersten Wehwehchen kommen, schnell ändert, dann ist es oftmals schon zu spät, Prävention ist die beste Investition des Lebens. In jungen Jahren interessiert die Meisten die Ernährung einen Scheiss, Ernährung ist Medizin, die beste Medizin des Lebens.

Warum schreibe ich das? Naja, bei einer Lebensweise mit schlechter Ernährung, wenig/zu viel Sport, zuviel Alkohol, zuviel Zigaretten/Drogen, Stress, das schlägt sich ganz logisch auf den Antioxidantienspiegel nieder, das liegt in der Natur der Sache und wird wohl keiner anzweifeln wollen oder?

Wenn ich nun noch zusätzlichen Zellstress durch AGA bekomme, wollt ihr mir ernsthaft erzählen, dass sich ein schlechter Antioxidantienspiegel positiv auf die Progressionsgeschwindigkeit

auswirkt? Dazu brauche ich keine Studien, da muss ich nur mein Hirn einschalten und schwupps, na ja, ihr wisst schon... Echt Leute, denkt mal nach...

Ich muss Tino wirklich Recht geben, viele wollen sich möglicherweise nicht eingestehen, dass ihr Antioxidantienhaushalt aufgrund diverser Gründe gestört sein KÖNNTE. Jene Leute sind hochgradig naiv, eine Naivität gegenüber ihrer eigenen Gesundheit, verdammt gefährlich!

Es ist nur jedem zu raten, zum Onkel DOktor zu hüpfen und sich mal seinen Antioxidantien-, Vitamin-, Mineral- und Spurenelementespiegel zusätzlich messen zu lassen. Das dies nicht bezahlt wird von den Kassen ist klar, das ist aber ein anderes Thema und würde hier den Rahmen sprengen. Alles nicht billig, wenn ihr Glück habt und einen willigen Doc findet, dann geht es auch umsonst, bisher hatte ICH selbst noch kein Glück. Wenn ich dann meine Antioxidantienspiegelwerte habe, dann kann ich genau dosieren und der jeweiligen Lebenssituation (Sport, Stress?) anpassen. Ich halte nichts, um das auch zu sagen, von:

40mg Zink, 1mg Kupfer, 400 I.E. Vitamin E, etc... für jeden, sowas muss individuell nach Bedarf dosiert werden, was nicht heisst, dass diese Dosen schädlich sind.

Wenn ich das Geld zusammen habe, ist dass das erste was ich machen werde, denn dann kann ich noch gezielter dosieren,

ich bezahle gerne für meine Gesundheit. Das gilt auch für Lebensmittel, ich kaufe nur hochwertige Lebensmittel und koche täglich 2x selbst, als Student. Da kommen schon mal 300-400 Euro nur für Lebensmittel zusammen, es bleibt aber noch genug für andere Dinge, man muss es nur intelligent und bewusst einteilen.

Fastfood ist zum Kotzen, ich will wissen was ich esse und zusätzlich macht es mir Spass zu kochen (vielleicht spornt das hier jemanden an). Ich versuche Stress konsequent zu vermeiden, auch daran kann jeder arbeiten, Sport treibe ich 2-3mal wöchentlich, Nichtraucher, Alkohol trinke ich sehr sehr selten und wenn, dann nur wenig.

Wenn ich von vielen jungen Leuten höre, "dass man an irgend etwas(Rauchen, Saufen) noch Spass haben müsste und sterben muss man sowieso", dann lache ich die aus, ich lache sie innerlich aus und schenke ihnen mein Lächeln, nur traurig dass ich für solche Spassten (entschuldigung!) später soviel Krankenversicherung bezahlen muss, wo es doch soviele kranke gibt, mit soviel leid, ohne Selbstschuld(!), denen dann nicht geholfen werden kann, verrückte Welt.

Seit bisschen bewusster zu eurem Körper, nicht nuraufgrund der AGA sondern wegen dem Gefühl mit seinem Körper im reinen zu sein...unbeschreiblich!

Gruss

Chris

Subject: Re:einer der besten Beitrge..
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 12:58:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die ich hier jemals gelesen habe!Nicht weil du mir teilweise recht gibst,..sondern weil der Beitrag sehr wahr ist.

Gruss Tino

Subject: Re:einer der besten Beitrge..
Posted by [Gast](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 10 Januar 2006 13:58die ich hier jemals gelesen habe!Nicht weil du mir teilweise recht gibst,..sondern weil der Beitrag sehr wahr ist.

Gruss Tino

stimmt

Subject: Re:einer der besten Beitrge..
Posted by [Gast](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 10 Januar 2006 13:58einer der besten Beitrge die ich hier jemals gelesen habe

Wenn auch doch etwas übertrieben... in dieser Diskussion war es zweifelsohne der sinnvollste Beitrag.

Subject: Re:einer der besten Beitrge..
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

übertrieben,..wo?Oxidativer Stress und Spätschden,oder Ernährung und zeitgeistabhängiger Lebennstil u oxidativer Stress=übertrieben?

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:31:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Zunächst, dass mit der schlechten Lebensweise von Studenten stimmt in den aller meisten Fällen schon, da muss ich tino wirklich recht geben. In vielen Fällen geschieht das wohl aufgrund von Geldmangel, was nicht heisst, dass kein Geld da wäre, sondern das Geld wird in andere(für mich unbedeutende) Dinge gepumpt, jeder setzt seine Prioritäten an anderer Stelle.

Den meisten jungen Menschen ist ihre Gesundheit scheiss egal, dass wirst du aber nie zu hören bekommen, den jeder sagt doch automatisch "nene, Gesundheit ist das Wichtigste im Leben", trotzdem arbeiten fast alle in jungen Jahren daran, ihrer Gesundheit zu schaden, sie zu zerstören, was sich meist in den 30er-40er Jahren, wenn die ersten Wehwehchen kommen, schnell ändert, dann ist es oftmals schon zu spät, Prävention ist die beste Investition des Lebens. In jungen Jahren interessiert die Meisten die Ernährung einen Scheiss, Ernährung ist Medizin, die beste Medizin des Lebens.

Was ist das bitte für eine unfundierte Aneinanderreihung pauschaler Vorurteile bezgl. der Lebensweise von Studenten???????

Zitat:Warum schreibe ich das? Naja, bei einer Lebensweise mit schlechter Ernährung, wenig/zu viel Sport, zuviel Alkohol, zuviel Zigaretten/Drogen, Stress, das schlägt sich ganz logisch auf den Antioxidantienpiegel nieder, das liegt in der Natur der Sache und wird wohl keiner anzweifeln wollen oder?

Ist das eine bewiesene Behauptung? Demnach müßte ja jeder Brückenpenner und jeder Altjunkie der seit 20 und mehr Jahren Drogen konsumiert, völlig kahl auf'm Schädel sein, weil er/sie oxidativen Zellstress ohne Ende hat.

Zitat:Ich muss Tino wirklich Recht geben, viele wollen sich möglicherweise nicht eingestehen, dass ihr Antioxidantienhaushalt aufgrund diverser Gründe gestört sein KÖNNTE. Jene Leute sind hochgradig naiv, eine Naivität gegenüber ihrer eigenen Gesundheit, verdammt gefährlich!

mähhhhhh, mähhhhhh, mähhhhhh

Zitat:Es ist nur jedem zu raten, zum Onkel DOKtor zu hüpfen und sich mal seinen Antioxidantien-, Vitamin-, Mineral- und Spurenelementespiegel zusätzlich messen zu lassen. Das dies nicht bezahlt wird von den Kassen ist klar, das ist aber ein anderes Thema und würde hier den Rahmen sprengen. Alles nicht billig, wenn ihr Glück habt und einen willigen Doc findet, dann geht es auch umsonst, bisher hatte ICH selbst noch kein Glück. Wenn ich dann meine Antioxidantienpiegelwerte habe, dann kann ich genau dosieren und der jeweiligen Lebenssituation (Sport, Stress?) anpassen. Ich halte nichts, um das auch zu sagen, von:

40mg Zink, 1mg Kupfer, 400 I.E. Vitamin E, etc... für jeden, sowas muss individuell nach Bedarf dosiert werden, was nicht heisst, dass diese Dosen schädlich sind.

Wenn ich das Geld zusammen habe, ist das das erste was ich machen werde, denn dann kann ich noch gezielter dosieren, ich bezahle gerne für meine Gesundheit. Das gilt auch für Lebensmittel, ich kaufe nur hochwertige Lebensmittel und koche täglich 2x selbst, als Student. Da kommen schon mal 300-400 Euro nur für Lebensmittel zusammen, es bleibt aber noch genug für andere Dinge, man muss es nur intelligent und bewusst einteilen. Fastfood ist zum Kotzen, ich will wissen was ich esse und zusätzlich macht es mir Spass zu kochen (vielleicht spornt das hier jemanden an). Ich versuche Stress konsequent zu vermeiden, auch daran kann jeder arbeiten, Sport treibe ich 2-3mal wöchentlich, Nichtraucher, Alkohol trinke ich sehr sehr selten und wenn, dann nur wenig.

Das mag alles deinem subjektiv gutem Gefühl dienlich sein. Aber ob es dem Haarstatus wirklich nützt?

Mal ehrlich, was nützt dir ein Besuch beim Onkel Doc, der dir dann für viele, viele Talers deinen Vitamin,- und Mineralienstatus mißt, wenn dieser doch im Verlauf eines einzigen Tages Schwankungen obliegt. Was nützt dir die Messung einzelner Vitamine im Blutserum, wenn du doch gar nicht weißt, wieviel davon in deinen Zellen tatsächlich vorhanden ist? Blut sagt eben nicht alles aus.

Gaby

P.S. der Satz: "Da muß ich Tino wirklich Recht geben" hätte einmal pro Posting auch ausgereicht.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gast](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:41:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo TV,

sieh nur, was du angerichtet hast!!

Gruß Sancho

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:56:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haha:-)

"Was ist das bitte für eine unfundierte Aneinanderreihung pauschaler Vorurteile bezgl. der Lebensweise von Studenten??????"

Subject: Re:einer der besten Beitrge..
Posted by [Gast](#) on Tue, 10 Jan 2006 13:59:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 10 Januar 2006 14:25Hallo

übertrieben,..wo?Oxidativer Stress und Spätschden,oder Ernährung und zeitgeistabhängiger Lebensstil u oxidativer Stress=übertrieben?

Hallo Tino,

nein, übertrieben, meinte ich, sei Deine Aussage, es sei einer der besten Beiträge gewesen, die hier jemals zu lesen waren. Ich habe in der relativ kurzen Zeit, in der ich hier lese weit interessantere u. erkenntnisreichere Beiträge gelesen. Auch von Chris selbst; dieser Beitrag enthielt nichts wesentlich neues, es war einfach der richtige Beitrag an der richtigen Stelle.

Gruß Sancho

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [chris22](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:00:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gaby,

du hast nichts verstanden, gar nichts...mir fehlen die Worte.

Ich habe mir geschworen, dass dies mein einziger langer Beitrag in dem Thread war und dabei bleibt es.

P.S. gaby, tinos und meine Meinung sind in etlichen Threads, gerade im alten Forum, teilweise sehr weit auseinander, nur, die Fakten liegen auf dem Tisch, auch für dich...

Gruß

Chris

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:11:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alkoholiker mit Leberzirrhose bekommen sogar meißt dichteres Kopfhaar,und dafür dünneres Körperhaar!Aber nur die mit Leberzirrhose,..denn dann ist der Östrogenabbau gestört.Penner haben ja meißt eine Leberstörung.Ohne Leberstörung ist Alkohol aber Haarungesund(dazu gibt es auch eine Studie),..u.a weil es Glutathion aus der Zelle nimmt.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:13:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...die Fakten...lol - würde sie doch endlich mal jemand wirklich kennen und belegen. So bleiben es leider doch nur wieder unbewiesene Thesen, Thesen, Thesen...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:17:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Die, 10 Januar 2006 14:41Hallo TV,

sieh nur, was du angerichtet hast!!

Gruß Sancho

Jaa, Fxxk it !!

Aber die Erste Woche des Themas ist wenigstens lesenswert

voll fürn A.... worauf hier gerade herumgeritten wird, die meisten fühlen sich viel zu schnell angegriffen...

Tinos Ratschläge (sowie alle anderen) sind doch für niemanden verbindlich !
Und wenn jemand übereifrig auf den Zug aufspringt so wird er im Normalfall schnell merken dass das nix fürs restliche Leben ist und ist somit schon wieder ne gute Erfahrung reicher...

Und jeder der hier neu ist und sich im Forum durchliest wird das auch oft feststellen dass seine Ansichten von einigen nicht so akzeptiert werden u. macht sich somit sein eigenes Bild - so wies besonders bei diesem Thema NEMs auch sein soll.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:19:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Siehste - genau das meinte ich mit "Schönreden". Alkoholiker sind meist auch Kettenraucher, gehen nicht gerne raus in die Natur, treiben keinen Sport, betreiben keine Körperpflege, ernähren sich ganz schlecht, weil sie Geld für Alk brauchen...und haben dennoch volleres Haar, als so manch ein Student, der mal 2 - 3 Jahre einen exessiven Lebensstil gefahren hat? Willst du mir das allen Ernstes weiß machen?

Tut mir leid, aber das ist sehr unglaublich.
Was ist mit dem Zauberwort GENETIK ?????

Subject: Re:Knnst du These von Fakt trennen?
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:20:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst du das?

Ich finde Menschen die doppelblindstudien brauchen Armseelig,..weil sie nicht imstande sind ein wiossenshaftliches Puzzle zusammenzufügen.

Ist nicht böse gemeint!!

Ich glaube den meissten hier (auch dir!),haben MSD,Pfizer u Wolff,unterbewusst die Rübe verwaschen,..mit ihrem doppelblinden sch....!!Deren doppelblinder Sch.....ist doch eine Masche der Industrie deren Handlanger/Hampelmänner sie sind,..sie werden dafür bezahlt euch das Hirn zu verwaschen!Wolff wird selber kahl,..in den GHE!

Wer weise ist,der kann viele Evidenzen zu einem ganzen zusammenfügen.So wie meine Seite,..niemand kann das widerlegen!Wer das kann,der darf dann auch sagen "unbewiesene Thesen"!

Einfach nur rumschreien gilt nicht.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [asdfasdf](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:20:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das schlimme an tinos texten ist nicht dass sie irgendwie falsch sind oder so, sondern dass ALLES nur theoretisch ist!
ob das auch alles hilft bezweifle ich. Vielleicht hat er bei seinen "Berechnungen" irgendwelche stoffe im körper vergessen (vllt welche von denen er nichts weiss oder von dessen existenz noch überhaupt nichts bekannt ist)?
ich würd dir ja viel mehr abkaufen tino, wenn es wenigstens noch mehrere Leute geben würden die genau deiner Meinung sind, und ich spreche hier von leuten die sehr viel ahnung haben und nicht irgendwelche schafe die die groben fakten gehört haben und da zustimmen

Subject: Re: das schlimme an dir ist..
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:27:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"das schlimme an tinos texten ist nicht dass sie irgendwie falsch sind oder so, sondern dass

ALLES nur theoretisch ist!"

Das du die Klappe aufreißt, ohne deine Behauptung beweisen zu können! Ich kann das erst akzeptieren wenn du meine Seite widerlegen kannst,....vorher ist das nur geblubber,..und niemand soll das anders sehen.Meine Seite wäre dann ja auch nur Theorie.....

"ich würd dir ja viel mehr abkaufen tino, wenn es wenigstens noch mehrere Leute geben würden die genau deiner Meinung sind,"

Du bist zu schwach um selbst zu entscheiden,..um dir selbst ein Bild zu machen! Du bist abhängig von der Gemeinschaft,..ein williges Opfer für MSD und ihre Lakaien!

Bin dir aber nicht böse,..denn du bist noch jung,..und es ist dein Schicksal, und nicht meins!

Ich in meinem Alter würde mich jedoch schämen,..für solch eine Einstellung.....sie zeugt von Schwäche...von grosser Schwäche!

Und kannst du meine Seite widerlegen????

Was sind deine Argumente,..keine Doppelblindstudie,..lol:-)?

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [daniel](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:34:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich von vielen jungen Leuten höre, "dass man an irgend etwas(Rauchen, Saufen) noch Spass haben müsste und sterben muss man sowieso", dann lache ich die aus, ich lache sie innerlich aus und schenke ihnen mein Lächeln, nur traurig dass ich für solche Spassten (entschuldigung!) später soviel Krankenversicherung bezahlen muss, wo es doch so viele kranke gibt, mit soviel leid, ohne Selbstschuld(!), denen dann nicht geholfen werden kann, verrückte Welt.

Dass die Krankenkassen zu wenig Geld zur Verfügung haben, um den "Patienten ohne Selbstschuld" eine ordentliche medizinische Versorgung zu gewährleisten, liegt mit Sicherheit nicht an denen, die sich in jungen Jahren hin und wieder besaufen oder rauchen.

Subject: STOPP!!!

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:35:08 GMT

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

Ich verfolge diesen Thread mit absinkender Stimmungslage.

Gestern am frühen Abend sind hier einige Dinge gesagt worden, die ich editiert hätte, wenn ich anwesend gewesen wäre. Die Situation hat sich etwas gefangen und ich habe im Nachhinein nichts mehr machen wollen.

Inzwischen sind da und dort aber wieder Sticheleien zu finden, welche sich direkt gegen Personen richten und nicht sachlicher Natur sind.

Jeder mag seine Probleme nach seiner Vorstellung angehen. Jeder hat das Recht diese Vorstellung kundzutun und auch anderen zu empfehlen. Jeder andere hat das Recht diese Vorstellungen sachlich zu kritisieren und gegenteilige Empfehlungen auszusprechen.

Keiner hat das Recht, einen anderen Menschen hier im Forum in seiner Person zu diskreditieren!

Wenn hier in der Sache nichts mehr zu sagen ist, dann ist das ein guter Moment, andere Diskussionen mit anderem Inhalt an anderer Stelle weiterzuführen.

Darum möchte ich herzlichst bitten.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: STOPP!!!

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:38:40 GMT

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

ja aber...

nur Spaß

Subject: Re: das schlimme an dir ist..

Posted by [asdfasdf](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:50:55 GMT

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

tino schrieb am Die, 10 Januar 2006 15:27

"ich würd dir ja viel mehr abkaufen tino, wenn es wenigstens noch mehrere Leute geben würden die genau deiner Meinung sind,"

Du bist zu schwach um selbst zu entscheiden,..um dir selbst ein Bild zu machen!Du bist abhängig von der Gemeinschaft,..ein williges Opfer für MSD und ihre Lakaien!

ich hab noch nie gesagt dass ich mich irgendwie gut auskenn damit ehrlich gesagt ich glaube ich würde soviele sachen mir garnicht merken können... soll ich jetzt etwa erst 500 bücher durchlesen um hier meine meinung sagen zu können? natürlich muss ich mich auf den meinungen anderer stützen und kann nur so dann entscheiden... ich bin doch kein wissenschaftler oder arzt oder sonstwas, ich seh das ganze nur von außen und kann sagen wie es auf mich wirkt
ich werde NIE im leben soviel über meinen Körper wissen wollen.. bis zu einem bestimmten grad ist ja noch in ordnung
aber ich lebe nicht um mich mein ganzes leben lang damit zu beschäftigen wie ich noch länger/schöner leben kann
ich mach mir einfach JETZT das schöne leben und plane nicht für die Zukunft...
wenn du mal im sterben liegst wirst du dir vllt denken was du so im leben getan hast mir ist egal was du machst aber lass dir eins sagen, ich habe das gefühl du verbratest extrem viel zeit mit der ganzen geschichte (bist viel hier im forum, liest viel studien etc, machst dir bestimmt den ganzen tag gedanken darüber, hast tausende tabletten am tag zu schlucken) und es bringt dir null wenn du mal später durch deine antioxidanten paar monate/jahre(?) länger leben wirst oder nicht
es wirkt schon von außen so dass du einige komplexe hast
sei mir nicht böse wegen dem text hir, ich sag dir nur wie deine postings auf normale menschen wirken

Subject: Re: das schlimme an dir ist..
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 15:00:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"es wirkt schon von außen so dass du einige komplexe hast
sei mir nicht böse wegen dem text hir, ich sag dir nur wie deine postings auf normale menschen wirken"

Schade,..ich habe keine Zeit für eine lange Abhandlung.

Aber mal kurz.

Die Sachen die ich nehme beeinflussen nicht nur die Lebensdauer,sondern auch die physiologische und mentale Lebensqualität.Die Lebenslust nimmt z.b ab wenn das IGF-1 Signal unterbunden wird,..oder mit zunehmendem Alter abgeschwächt gegeben wird,..und auch hier wirken Antioxidanten,..oder auch Östrogen.Ich möchte ja frisch und aufgeweckt,..physiologisch und mental vital und optimistisch durchs Leben marschieren,..und mich nicht gequelt schleppen so

als wäre das Leben ein "Muss man durch"!Das Denken, die Lebensfreude, Optimismus,..all das wird durch Nero u Peptid, sowie auch Steuerhormone reguliert. Oxidativer Stress unterbindet all diese positiven Regulationen.

Verstehst du was ich meine?

Du bist noch sehr jung,..und deshalb kann ich deine Einstellung irgendwo verstehen.

Subject: Re: das schlimme an dir ist..
Posted by [asdfasdf](#) on Tue, 10 Jan 2006 15:10:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

okay ich versteh deine einstellung auch und "befürchte" dass ich sie mit 36 dann auch haben werde

Subject: Re: das schlimme an dir ist..
Posted by [daniel](#) on Tue, 10 Jan 2006 15:23:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Das du die Klappe aufreißt, ohne deine Behauptung beweisen zu können! Ich kann das erst akzeptieren wenn du meine Seite widerlegen kannst,....vorher ist das nur geblubber,..und niemand soll das anders sehen. Meine Seite wäre dann ja auch nur Theorie....."

Du kannst uns auch nicht beweisen, dass deine Theorie aufgeht. Auch wenn ich mich an alles halten würde, ist die Wahrscheinlichkeit viel zu groß, dass ich kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielen werde. Weil du nicht alle Faktoren berücksichtigt hast und dies auch gar nicht kannst, weil sie selbst noch nicht erforscht sind und somit in keinen Studien publiziert sind auf die du dich stützt. Vielleicht bringen ja deine Therapievorschläge wieder andere Dinge ins Ungleichgewicht (vor durch hohe Dosen), die wiederum Haarausfall auslösen können.

Eine "logische Kombination" von Studien, die Hormone, Antioxidantien usw. als haarwuchsfordernd oder als "Helfershelfer" anpreisen, und nach denen du ein Regime zusammengestellt hast, muss nicht unbedingt die Lösung sein. Der Körper funktioniert leider nicht nach einer mathematischen Formel und die Synergieeffekte kannst du mit Sicherheit auch nicht abschätzen.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [chris22](#) on Tue, 10 Jan 2006 15:27:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass die Krankenkassen zu wenig Geld zur Verfügung haben, um den "Patienten ohne

Selbstschuld" eine ordentliche medizinische Versorgung zu gewährleisten, liegt mit Sicherheit nicht an denen, die sich in jungen Jahren hin und wieder besaufen oder rauchen.

Nein nein, das ganze KrankenkassenSystem ist reformbedürftig, inkl. der Schulmedizin. Jene, die einen schlechten Lifestyle pflegen, müssen stärker zur Kasse gebeten werden, sie müssen dafür bezahlen, dass sie ihren Körper und Geist verfault haben lassen, sowas darf die Solidargemeinschaft nicht übernehmen, in keinem Falle. Wer nicht fähig ist, ein bisschen Verstand aufzubringen und so einen vernünftigen Lifestyle zu pflegen, der muss BEZAHLEN!, DAS muss man den Leuten sagen, denn das Volk ist dumm, es muss von ganz ganz oben kommen! Das Volk braucht Druck, viel Druck...um sich nur 2mm zu bewegen. Wenn die Bio Würstchenpreise um 5 Cent steigen, werden sofort die billigen genommen (unerhört!), wenn das PremiereAbo für 50 Euro im Monat ab sofort 50 Cent mehr kostet interessiert es keine Sau, kommen ja 2 Topfilme mehr lol...verstehst du was ich meine?

Wenn ich in der Zeitung lese, dass zwei 20 jährige Jungs mit 2 Promille einen schweren Verkehrsunfall mit einem Auto verschulden, in dem eine junge Familie mit 3 Kindern sass, und 2 Kinder sind tot, dann fange ich fast an zu weihnen, welch ein Leid...wo ist der Verstand, speziell bei den jungen Leuten geblieben. Die 2 liegen dann im Krankenhaus und ich muss denen die Behandlung bezahlen, wenn es noch dazu 2 richtige Vollidioten sind, dann fahren die 2 Jahre später wieder lächelnd am Eiskaffee vorbei und winken, während die Eltern möglicherweise vor lauter Leid den wahren Lebensweg verloren haben und ihre Ziele nicht mehr verwirklichen können oder zumindest ihr Leben neu ordnen mussten.

Warum muss die Solidargemeinschaft jedem Typ 2 Diabetiker Menschen eine arschteure komplette Diabetes Behandlung bezahlen, der Typ hat sich selbst verkommen lassen und jetzt soll ich für diese Fettsäcke bezahlen, weil sie 20 Jahre im Sessel furzend Premiere geschaut haben, mit 2 Tüten Chips und einem Bewegungsprogramm eines Komopatienten, ich kann mich nur wiederholen...verkehrte Welt...!

Wenn diesem Diabetiker dann noch eine kohlenhydratbetonte Kost VON DER SCHULMEDIZIN empfohlen wird, wo ist denn da das Hirn, Ärzte sind keine Propheten, gerade in der Ernährungsmedizin werden die Studien völlig falsch interpretiert oder einfach unter dem Tisch verschwinden lassen...Ärzte sind die eigentlichen Schafe in dem System. Der Diabetiker isst weiter brav seinen Zucker und spritzt ihn sich weg, er spritzt sich so lange, bis sämtliche Organe verfault sind und er depressiv im Rollstuhl sitzt, weil ihm das Bein abgenommen wurde, das ist die Realität...täglich!

Die Krankenkassen haben genug Geld, die machen ja Millionen Überschüsse, das Volk wird verarscht, von vorne bis hinten, und das Geld falsch und ungerecht verteilt, das ist meine Meinung.

Es geht hier auch nicht um das Bierchen am Wochenende oder die 3 Zigaretten 2mal im Jahr am Geburtstag , du weisst aber denke ich aber genau was ich meine oder?

Gruss

Chris

Subject: Re: das schlimme an dir ist..
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 15:36:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach Junge.....

Klar kann ich das alles beweisen,..bzw es ist bewiesen!Schau dir doch die Literatitur auf meiner Seite an...

Das Problem ist,das man euch Laien ansonsten nicht soweit aufklärt wie ich es tue,..bzw in jeder dem Leitlinie für den Arztsteht,das Schafe nicht denken sollen das sie krank sind bei AGA,bzw das es ihnen der Arzt so nicht sagen soll.Da man euch andauernd auf diese Art belogen hat,könnt ihr gar nichts anderes mehr akzeptieren,..DDR Hirnwsche,..aber euch trifft nicht die Schuld,..die liegt bei den falschen Schäfern...

"Weil du nicht alle Faktoren berücksichtigt hast und dies auch gar nicht kannst, weil sie selbst noch nicht erforscht sind und somit in keinen Studien publiziert sind auf die du dich stützt."

Nochmal,..schau dir die Literatur an,..alles ist bereits bewiesen!Ich kann,..und habe alles berücksichtigt!Ich kann vieles,..verlange aber nicht von jedem das er es mir nachvollziehen kann...

"Vielleicht bringen ja deine Therapievorschläge wieder andere Dinge ins Ungleichgewicht (vor durch hohe Dosen), die wiederum Haarausfall auslösen können."

Villeicht,..villeicht Villeicht kann der Mond pinkeln,..und du siehst es nicht,..weil du auf der falschen Seite wohnst?

Villeicht macht Propecia auch Krebs,..weil es ja die Expression diverser Tumorsupressoren hemmt,..oder villeicht macht auch Minoxidil Krebs,weil es mit IGF-1 interagieren könnte?Villeicht ist heute Freitag?????

"Eine "logische Kombination" von Studien, die Hormone, Antioxidantien usw. als haarwuchsfördernd oder als "Helfershelfer" anpreisen, und nach denen du ein Regime zusammengestellt hast, muss nicht unbedingt die Lösung sein"

Villeicht doch.....

"Der Körper funktioniert leider nicht nach einer mathematischen Formel und die Synergieeffekte kannst du mit Sicherheit auch nicht abschätzen."

Was andere nicht können,..bzw was du von anderen kennst,muss nicht auch für mich

gelten!Bitte nicht ständig versuchen versagen und unweisheit anderer auf mich zu projizieren!

Subject: Re: Auch wieder Bravo!

Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 15:42:28 GMT

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

Zitat:Nein nein, das ganze KrankenkassenSystem ist reformbedürftig, inkl. der Schulmedizin. Jene, die einen schlechten Lifestyle pflegen, müssen stärker zur Kasse gebeten werden, sie müssen dafür bezahlen, dass sie ihren Körper und Geist verfault haben lassen, sowas darf die Solidargemeinschaft nicht übernehmen, in keinem Falle. Wer nicht fähig ist, ein bisschen Verstand aufzubringen und so einen vernünftigen Lifestyle zu pflegen, der muss BEZAHLEN!, DAS muss man den Leuten sagen, denn das Volk ist dumm, es muss von ganz ganz oben kommen! Das Volk braucht Druck, viel Druck...um sich nur 2mm zu bewegen. Wenn die Bio Würstchenpreise um 5 Cent steigen, werden sofort die billigen genommen (unerhört!), wenn das PremiereAbo für 50 Euro im Monat ab sofort 50 Cent mehr kostet interessiert es keine Sau, kommen ja 2 Topfilme mehr lol...verstehst du was ich meine?

Alle Achtung!Besser erkennen kann man es nicht!Ich sehe das auch so,..das System läuft falsch,weil überhaupt nicht an Prävention gedacht wird,und Eigenverantwortung nicht ausreichend gepredigt wird.

Meine Mutter hat ein MSD Gesundheitsbuch,..da steht unter Kapitel Alzheimer:Ursachen u.a Fehlernhrung u Mängel.

Vorbeugung:Nicht möglich!Lol!

Gruss Tino

Subject: Re: das schlimme an dir ist..

Posted by [daniel](#) on Tue, 10 Jan 2006 16:17:11 GMT

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

"Klar kann ich das alles beweisen,..bzw es ist bewiesen!Schau dir doch die Literatitur auf meiner Seite an..."

Schlimm ist dein blinder Gehorsam gegenüber Studien die genau in dein Weltbild passen. Für andere die das Gegenteil bist du nicht zugänglich. Aber du weißt ja, welche Sinn machen und welche nicht. Kannst ja bei pubmed die Studien aussortieren.

""Weil du nicht alle Faktoren berücksichtigt hast und dies auch gar nicht kannst, weil sie selbst noch nicht erforscht sind und somit in keinen Studien publiziert sind auf die du dich stützt."

"Nochmal,..schau dir die Literatur an,..alles ist bereits bewiesen!Ich kann,..und habe alles berücksichtigt!Ich kann vieles,..verlange aber nicht von jedem das er es mir nachvollziehen kann..."

Du gehst davon aus, dass der Körper und alle Dinge die HA auslösen können zu 100 % erforscht sind. Wieso gibt es dann keine Erklärung dafür, dass die Haare nur auf dem Oberkopf und nicht an den Seiten ausgehen, obwohl sie unter den gleichen hormonellen Einflüssen und oxidativen Stress stehen.

"Was andere nicht können,..bzw was du von anderen kennst,muss nicht auch für mich gelten!Bitte nicht ständig versuchen versagen und unweisheit anderer auf mich zu projizieren!"

Studien lesen macht wohl selbstbewusst. Man verliert aber auch anscheinend den Sinn für die Realität. Schön, dass du aus Studien, die nur einzelne Wirkstoffe untersuchen, einen Synergieeffekt bei gleichzeitiger Einnahme aller Hormone etc. ,die du empfiehlst, abschätzen kannst. Wie gesagt 1+1 macht nicht 2.

Aber jetzt reicht es auch dazu.

Subject: exakt..
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 10 Jan 2006 16:59:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chris22, von dir hab ich auch keinen anderen post erwartet, ich stimme dir auch fast 100% zu, super geschrieben

im übrigen versuche ich meinen lebensstil genauso zu führen, wie du im mom chris, und schaffe das auch ziemlich, aber noch nicht ganz

Subject: Re: ich muss immer für zwei denken..
Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jan 2006 17:09:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schade!

Z.b hier:Studien lesen macht wohl selbstbewusst. Man verliert aber auch anscheinend den Sinn für die Realität. Schön, dass du aus Studien, die nur einzelne Wirkstoffe untersuchen, einen Synergieeffekt bei gleichzeitiger Einnahme aller Hormone etc. ,die du empfiehlst, abschätzen kannst. Wie gesagt 1+1 macht nicht 2.

Mitdenken mangelhaft!

Warum?

Weil dir nicht klar scheint,das eine Stabilisaion des gesamten Antioxidativen Netzwerks das Verschieben anderer Substanzen verhindert.Aller Hormone?Seit wann empfehle ich viele Hormone?Ausser Estrogen doch keins.Ich finde es unverschämt und anmassend das du mir Milchmädchenrechnen unterstellst!Du scheinst von dir auf andere zu schliessen,bzw kann ich das nicht,dann müssten es die anderen doch auch nicht können.Oder ...können das die Wissenschaftler nicht,die mir so gross erscheinen,dann müsste der das doch auch nicht können,.....

"Schlimm ist dein blinder Gehorsam gegenüber Studien die genau in dein Weltbild passen. Für andere die das Gegenteil bist du nicht zugänglich. Aber du weißt ja, welche Sinn machen und welche nicht. Kannst ja bei pubmed die Studien aussortieren."

Was denn für gegenteile?Etwa publizierte?Woher soll ich die nehmen,..soll ich die etwa backen?Oder soll ich einen einzigen Bericht,der das Gegenteil von 10000 gegenteiligen Untersuchungen behauptet akzeptieren?Aussortieren tue ich nicht,..aber bewerten tu ich Artikel.Aber nicht bei Pub med.Wie du schon sagst,..ich weiss was ins Töpfchen,und was ins Kröpfchen muss.Das kann warhatig nicht jeder,..dafür braucht man viel Zeit und Passion.

Zitat:Du gehst davon aus, dass der Körper und alle Dinge die HA auslösen können zu 100 % erforscht sind. Wieso gibt es dann keine Erklärung dafür, dass die Haare nur auf dem Oberkopf und nicht an den Seiten ausgehen, obwohl sie unter den gleichen hormonellen Einflüssen und oxidativen Stress stehen.

Wer soll euch das erklären?Etwa die sogenannten Experten,die sich aus Angst vor Blamage einpinkeln,..lol:-)Ich werde dir aber erklren warum es so ist.Nehmen wir gleich mal Menschen als Beispiel,deren GHE Bereich angeboren nicht kahl oder licht,sondern schwächer(bezogen auf Haardicke und Länge) ausgeprgt ist.Daraus lässt sich schlusdsfolgern,das die verschiedenen Bereiche unterschiedlich resistent/beschaffen angeboren werden.Ich kann dir nicht sagen was sich die Natur dabei gedacht hat,..ebenso wenig wie ich dir sagen kann,warum wir nicht alle viereckige Köpfe haben.Ev weil der Oberkopf sich besonders vor karzinogenen UV Einflüssen schützen muss,..d.h er exprimiert mehr Tumorsupressoren(p53/tgf-β etc).Diese werden ja durch Hormone und andere Stressoren vermehrt exprimiert.Trifft ein ungünstiger Faktor auf die gesamte Kopfhaut,flilt der Schaden dort dank der stärkeren Expression der

Tumorsuppressoren,viel extremer aus.

Wenn du,..oder ein anderer eine bessere Theorie hat,..bitte

Gillt auch für eure schlaunen Professoren,..von denen hab ich bislang noch gar keine Theorie gehört...

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Billy-Joe](#) on Tue, 10 Jan 2006 22:25:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Top Beitrag, Chris!

Du kratzt aber noch an etwas, das du entweder nicht aussprechen willst oder einfach vergessen hast. Tatsache ist doch: Wenn Aldi & Co das Kilo Hack im Sonderangebot haben wird ihnen die Bude eingerannt, der Metzger von nebenan, der selbst schlachtet ist zu teuer. Diese Geiz-ist-geil Mentalität ist wirklich zum Kotzen. Für alles ist Geld vorhanden: 2 Autos, 4 Handys pro Familie (inkl. das von der 10jährigen Tochter), Nagelstudio für die Mutter etc. aber bei der Ernährung muss dann gespart werden. Hauptsache billig.

Es ist nicht nur bei Ernährung so, sondern mittlerweile in allen Bereichen. Die Leute wollen alles, aber nichts dafür bezahlen...jeder, der der Meinung ist, dass eine Verbilligung ohne Einschränkungen bezüglich der Qualität zustande kommt hat schlicht das Gesetz der Marktwirtschaft nicht verstanden.

Subject: Re: ich muss immer für zwei denken...
Posted by [asdfasdf](#) on Tue, 10 Jan 2006 22:30:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 10 Januar 2006 18:09

Nehmen wir gleich mal Menschen als Beispiel,deren GHE Bereich angeboren nicht kahl oder licht,sondern schwächer(bezogen auf Haardicke und Länge) ausgeprgt ist.Daraus lässt sich schlusdsfolgern,das die verschiedenen Bereiche unterschiedlich resistent/beschaffen angeboren werden.

hi tino

kennst du dich auf diesem thema noch mehr aus? heisst ja anscheinend "Alopezie triangularis congenitalis".. ich glaub ich hab das nämlich bedeutet das jetzt irgendwas für mich in bezug auf normale AGA oder sonst irgendwas?

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jan 2006 23:46:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo TVtotal,

ich habe jetzt nur Deinen ersten Beitrag hier im Thema gelesen. Habe keine Lust mir alle Antworten durchzulesen...

Mein Rat:

Wenn Du jeden Tag die Banane, den Apfel, die Aprikosen etc. frisch pflückst, Dich grösstenteils von Mutter Natur ernährst (auch Linsen oder Aprikosenkerne/Vitamin B17), wenn Du auf Zucker, Alkohol und Zigaretten verzichtest...

Ja, dann brauchst Du in der Tat wirklich keine NEMs!! Aber auch NUR dann.

Dr. Strunz jedenfalls hat gemessen. Und er musste dabei feststellen: Eiweiß tief, Vitamine tief,... 90% seiner Patienten hatten DEUTLICH zu wenig Vitalstoffe im Blut. Also ich möchte nicht mehr auf NEMs verzichten. Es ist ja auch nur als Zusatz zur gesunden Ernährung.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tino](#) on Wed, 11 Jan 2006 23:52:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Wenn Du jeden Tag die Banane, den Apfel, die Aprikosen etc. frisch pflückst, Dich grösstenteils von Mutter Natur ernährst (auch Linsen oder Aprikosenkerne/Vitamin B17), wenn Du auf Zucker, Alkohol und Zigaretten verzichtest..."

Das gilt für gesunde,..aber die Leute hier sind krank...

Die meissten zumindest.

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [asdfasdf](#) on Wed, 11 Jan 2006 23:53:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Don, 12 Januar 2006 00:46Hallo TVtotal,

ich habe jetzt nur Deinen ersten Beitrag hier im Thema gelesen. Habe keine Lust mir alle Antworten durchzulesen...

Mein Rat:

Wenn Du jeden Tag die Banane, den Apfel, die Aprikosen etc. frisch pflückst, Dich grösstenteils von Mutter Natur ernährst (auch Linsen oder Aprikosenkerne/Vitamin B17), wenn Du auf Zucker, Alkohol und Zigaretten verzichtest...

Ja, dann brauchst Du in der Tat wirklich keine NEMs!! Aber auch NUR dann.

Dr. Strunz jedenfalls hat gemessen. Und er musste dabei feststellen: Eiweiß tief, Vitamine tief,.... 90% seiner Patienten hatten DEUTLICH zu wenig Vitalstoffe im Blut. Also ich möchte nicht mehr auf NEMs verzichten. Es ist ja auch nur als Zusatz zur gesunden Ernährung.

naja ... die dosen die zbsp tino empfiehlt sind nicht so einfach durch nahrung reinzuholen (vor allem vitC 1g od. mehr)

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jan 2006 09:07:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

asdfasdf schrieb am Don, 12 Januar 2006 00:53ab-2007-volles-haar schrieb am Don, 12 Januar 2006 00:46Hallo TVtotal,

ich habe jetzt nur Deinen ersten Beitrag hier im Thema gelesen. Habe keine Lust mir alle Antworten durchzulesen...

Mein Rat:

Wenn Du jeden Tag die Banane, den Apfel, die Aprikosen etc. frisch pflückst, Dich grösstenteils von Mutter Natur ernährst (auch Linsen oder Aprikosenkerne/Vitamin B17), wenn Du auf Zucker, Alkohol und Zigaretten verzichtest...

Ja, dann brauchst Du in der Tat wirklich keine NEMs!! Aber auch NUR dann.

Dr. Strunz jedenfalls hat gemessen. Und er musste dabei feststellen: Eiweiß tief, Vitamine tief,.... 90% seiner Patienten hatten DEUTLICH zu wenig Vitalstoffe im Blut. Also ich möchte nicht mehr auf NEMs verzichten. Es ist ja auch nur als Zusatz zur gesunden Ernährung.

naja ... die dosen die zbsp tino empfiehlt sind nicht so einfach durch nahrung reinzuholen (vor allem vitC 1g od. mehr)

Ich sagte ja auch nur, WENN man jeden Tag frisch pflückt... Dann könnte man tatsächlich so hohe Dosen Vitamin C erreichen... Sonst natürlich nicht. Ich persönlich nehme 2.000-3.000 mg Vitamin C am Tag und 400 IU Vitamin E. Natürlich auch alle anderen Vitamine, Mineralstoffe.

Außerdem sind die meisten hier nicht krank!! Genetischer HA ist keine Krankheit. Aber das müsstet ihr doch eigentlich wissen??

Subject: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 12 Jan 2006 09:38:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Außerdem sind die meisten hier nicht krank!! Genetischer HA ist keine Krankheit. Aber das müsstet ihr doch eigentlich wissen??

Dieser Satz gefällt mir sehr !!! Alle Achtung ! Lasst Euch da mal nix vorsagen...

Ernährung ist schon gesund bei mir, im Moment nehm ich ja auch noch das Zeug, ist evtl. sinnvoll in der Anfangsphase, außerdem hab ich bald Prüfungen.
Dann hab ich wieder mit rauchen angefangen (ich Depp) und auch deshalb nehm ich Selen und ACC, will aber nach den Prüfungen wieder aufhören.

DAs mit dem frisch pflücken stimmt ja schon, aber im Moment ist das etwas doof wenn ich so aus dem Fenster schaue.

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [Jasin](#) on Sat, 25 Feb 2006 16:38:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 09 Januar 2006 16:34
Ihr seit immer so voreilig,..furchtbar.Es gibt doch auch Wissenschaftler deren HA erst mitte der dreissiger anfängt,...der ist dann in jedem Fall,ebenso wie ein schleichender Verlauf beginnend ab den endzwanzigern gänzlich und Problemlos,..und vorallem einfach behandelbar.Und abgesehen davon,....glaubst du etwa ich hätte eine aggressive AGA nicht klein gekriegt?Wenn du dass nicht schaffst,dann heisst das nicht das es auch für mich unmöglich wäre.

Was wäre denn ein sinnvoller Ansatz zur Behandlung eines am Ende der zwanziger beginnenden HA?

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [Gast](#) on Sat, 25 Feb 2006 17:24:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jasin schrieb am Sam, 25 Februar 2006 17:38tino schrieb am Mon, 09 Januar 2006 16:34
Ihr seit immer so voreilig,..furchtbar.Es gibt doch auch Wissenschaftler deren HA erst mitte der dreissiger anfängt,...der ist dann in jedem Fall,ebenso wie ein schleichender Verlauf beginnend ab den endzwanzigern gänzlich und Problemlos,..und vorallem einfach behandelbar.Und abgesehen davon,....glaubst du etwa ich hätte eine aggressive AGA nicht klein gekriegt?Wenn du dass nicht schaffst,dann heisst das nicht das es auch für mich unmöglich wäre.

Was wäre denn ein sinnvoller Ansatz zur Behandlung eines am Ende der zwanziger beginnenden HA?

Ja, wäre ja mal interessant. "Die Wahrheit ist konkret", Tino.

Subject: Re: Einzelne Aussagen,...
Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Feb 2006 18:28:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 09 Januar 2006 16:34....glaubst du etwa ich hätte eine aggressive AGA nicht klein gekriegt?Wenn du dass nicht schaffst,dann heisst das nicht das es auch für mich unmöglich wäre.

nimm nur nicht den mund so voll....bei 36 jahre nicht einmal NW 1 (von natur aus)und fährt da das ganze kastratenprogramm ab und sagt.....ich habe die AGA besiegt.....

dann machst du dir gewaltig was vor.....

mit oder ohne dein bombenprogramm.....hättest du auch nur unter NW1.....

was du hier erzälst würde ich nur glauben, von einem der AGA mit 16 bekommen hat und in 10 jahre es geschafft hat einen NW 2 zu halten.....aber nicht von....ich habe nichts...aber ich glaube ich hätte was.....

Subject: Hey Pilos! Dann trifft's auf mich zu
Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 25 Feb 2006 20:40:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ging es mit 16 los und jetzt mit 27 hab ich ungefähr NW2. Und meine AGA scheint recht aggressiv zu sein :-/

Subject: Re: Hey Pilos! Dann trifftts auf mich zu
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 25 Feb 2006 21:15:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na wenn die wirklich aggressiv wäre, dann hättest jetzt wohl bereits eine Platte. Oder gabs bei dir Fin bereits ab 16?

Subject: Re: Hey Pilos! Dann trifftts auf mich zu
Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 25 Feb 2006 21:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab fin fünf jahre lang genommen. hab mit 19 damit angefangen. die letzten drei jahre halte ich mich mit minox, nano und selbst gemixtem krempel über wasser. ernährung sport etc ist bei mis sowieso ein must be...

aber ich bin mir sicher, hätte ich nichts dagegen unternommen, dann hätte ich längst ne platte! definitiv. hab mir letztens mal bilderaus meiner jugend angeschaut, da war ich siebzehn und vorne waren die haare schon ganz hell und dünn! erschreckend. ist mir damals nicht so aufgefallen, aber der käse ging wirklich schon mit sechzehn los bei mir. ich denke man kann eine aggressive aga noch verschlimmern durch einseitige ernährung (tiefkühlkrempel) rauchen alkohol unregelmäßigem schlaf etc...

Subject: Re: Hey Pilos! Dann trifftts auf mich zu
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 25 Feb 2006 22:15:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, da ist wohl was dran. Bei einem Kumpel und mir fing der HA zur etwa gleichen Zeit an (16/17). So viel ich weiß hat er nie was ernsthaftes (Fin, Minox) gegen seinen HA genommen und wenn wir unseren heutigen Haarstatus vergleichen kann ich im nachhinein auch sagen, dass mir Fin und der ganze Kram wohl etwas gebracht hat (ich ca. NW 2 und er schon bei mind. IV-A). Obwohl das ja individuell verschieden ist, glaube ich auch, dass ich inzwischen seinen Status hätte.

Subject: Aw: Re: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [mike.](#) on Sun, 09 Sep 2012 09:54:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bernd85 schrieb am Thu, 05 January 2006 00:55 Hatte nach einem Shading sehr brüchige Nägel und das bei gesunder und ausgewogener Ernährung. Nach einigen Mon. nems hat sich die Qualität der Näger sehr gebessert. Wird deshlab auch nicht schlecht für die Haare sein.

ist zwar ein alter thread

aber das habe ich auch festgestellt ... ca. 4-5 monate NEMs und die Nägel waren fester und nicht mehr brüchig... haben eine sehr glatte schöne struktur...

Subject: Aw: meine "neue" Ansicht zu NEMs
Posted by [toppics](#) on Sun, 09 Sep 2012 13:09:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn sich jemand massenweise Pillen reinhaut ist das mit Sicherheit nicht förderlich für die Gesundheit. Die Dosis macht das Gift und ein paar Vitamine und Mineralstoffe extra können meiner Meinung nach förderlich sein. Kommt natürlich auf die individuelle Ernährung an.

Das eine Mangelernährung zum Haarausfall führt und durch NEMs gestoppt werden kann ist wohl nur in einzelnen Extremfällen wahr.

Ich selbst nehme ein Vitaminpräparat weil der positive Effekt spürbar da ist. Ich fühle mich dadurch fitter und werde seltener krank. Mehr sollte man von NEMs allerdings nicht erwarten
