

---

Subject: Vitamine - Dosierungen  
Posted by [Pansen](#) on Sat, 21 Jan 2006 17:13:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Vitamine unterscheidet man grob zwischen 2 Gruppen: fett- und wasserlöslich.

Die wasserlöslichen Vitamine der B Gruppe und Vitamin C werden schlicht ausgespült, wenn man zuviel davon isst.

Zuviel nützt nichts, aber schadet auch nicht.

Die Vitamine A,D,E und K sind dagegen fettlöslich, der Körper speichert sie in der Leber. Von diesen Vitaminen kann man daher sehr wohl zu viel kriegen. Überdosen können zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautveränderungen oder Nierenschäden führen. Studien zeigen, dass die Sterblichkeit steigt, wenn Vitamin E über längere Zeit in größeren Mengen eingenommen wird.

Zu viel Beta Karotin, die Vorstufe von Vitamin A, soll Rauchern ein erhöhtes Krebsrisiko bescheren. Und in den USA sind Menschen gestorben, weil eine Molkerei Vitamin D in zu hoher Konzentration zugesetzt hatte.

(Quelle: Neon/Januar 06)

Lg

---

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen  
Posted by [tino](#) on Sat, 21 Jan 2006 17:24:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

"Die Vitamine A,D,E und K sind dagegen fettlöslich, der Körper speichert sie in der Leber. Von diesen Vitaminen kann man daher sehr wohl zu viel kriegen. Überdosen können zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautveränderungen oder Nierenschäden führen. Studien zeigen, dass die Sterblichkeit steigt, wenn Vitamin E über längere Zeit in größeren Mengen eingenommen wird"

Immer wieder der selbe Abfall!!!!Ich habe keine Lust mehr ihn zu kommentieren.

Würdet ihr denn die Studien die zeigen,....verstehen und ggf entschärfen können wenn ich sie euch zeige?

Oder was?

Oder würdet ihr dann ratlos darstehen,und weiterhinn den I-Net Klatschblättern glauben,wenn

ihr rätselnd und nix verstehend vor den Original Studien steht?

---

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen  
Posted by [tino](#) on Sat, 21 Jan 2006 17:33:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier bitte

<http://www.annals.org/cgi/reprint/142/1/37.pdf>

Und dann sag mir ob sich das mit der von dir zitierten Klatschblattmeldung: "Studien zeigen, dass die Sterblichkeit steigt, wenn Vitamin E über längere Zeit in größeren Mengen eingenommen wird"

...deckt!

---

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen  
Posted by [tristan](#) on Sat, 21 Jan 2006 17:59:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese Pseudoreporte sind wirklich nervig.

"Die wasserlöslichen Vitamine der B Gruppe und Vitamin C werden schlicht ausgespült, wenn man zuviel davon isst.  
Zuviel nützt nichts, aber schadet auch nicht."

Wenn die wüssten in wieviele Vorgänge auch die wasserlöslichen involviert sind würden die nicht so nen Quatsch erzählen. Nimm mal 200mg B6 am Tag, dann sind dir die ausfallenden Haare noch das geringere Übel.

Endocr Regul. 1992 Mar;26(1):47-51. Related Articles, Links

Androgen hydroxysteroid dehydrogenases under the influence of pyridoxine derivatives.

Kniewald Z, Zechner V, Kniewald J.

...

Pyridoxine hydrochloride significantly increased the activity of 5 alpha-R, 3 alpha- and 17 beta-HSD

Auf der einen Seite Angst machen und verunsichern (vit.e.) und auf der anderen verharmlosen

---

(zuviel schadet nicht...)

---

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen  
Posted by [Pansen](#) on Sat, 21 Jan 2006 18:44:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tino!

Dank deiner Informationen auf deiner Homepage hab ich es endlich geschafft mit dem Rauchen aufzuhören.

Die ganze kranke Scheiße muss an die Öffentlichkeit!

Conclusion: High-dosage (>400 IU/d) vitamin E supplements may increase all-cause mortality and should be avoided.

Die Studie hat doch die gleiche Aussage wie das Zitat aus meinem Klatschblatt - oder nicht?

Andere Frage bezüglich NAC: Wie kommst du denn auf die hohe Dosis von 1800mg-2000mg/täglich?

Meinst du 600mg/Tag sind bei Haarproblemen unwirksam?

Gruß

---

---

Subject: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen  
Posted by [kkoo](#) on Sat, 21 Jan 2006 18:53:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe lange isotretinoin wg. hautproblemen genommen, seit einem halben jahr abgesetzt, habe aber noch viele kapseln übrig. kann man es in kleinen dosen nehmen, um sich nicht extra Vit. A kaufen und es auch nicht einfach wegschmeißen zu müssen (ich spare gern und schmeiße ungern dinge weg... )

danke. kkoo

---

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen

Posted by [tino](#) on Sat, 21 Jan 2006 19:03:21 GMT

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

---

Hallo

"Die Studie hat doch die gleiche Aussage wie das Zitat aus meinem Klatschblatt - oder nicht?"

Nein das hat sie ganz sicher nicht!

Zitat aus den Limitationen: In addition, high-dosage vitamin E trials were often performed in patients with various chronic diseases, and we could not evaluate the generalizability of our findings to healthy adult populations.

Diese Studie ist die meisstkritisierte Studie die ich kenne. Selbst Anti-Aging Kritiker schlugen auf diese Studie ein. Sie ist wertlos, weil es sich um eine rein epidemiologische Studie an chronisch und Todkranken handelt, ...wo der Leichenwagen mit oder ohne Vit E hochkonjunktur gehabt hätte. Blutmessungen wurden hier nicht vorgenommen, ...allein schon das macht sie wertlos.

Ich kann mich nur wiederholen, ...alles was im Web steht und nicht direkt aus der Fachliteratur stammt, wird euch verunsichern und ganz klar in den Haaruin treiben. Es bringt nichts zu googlen wenn man die originalen Fachartikel nicht genaustens interpretieren kann, ...zumal diese ja meisst nicht von den Smuddelreportern dort an Ort u Stelle zur Verfügung gestellt werden, weil man dem Laien keine Interpretation zutraut. Ihr lasst euch also von Schmuddelreportern in den Haaruin treiben.

Ich kam auf diese Dosis weil sie sich in der Literatur mehrmals als wirksam erwiesen hat. Für niedrigere Dosen kann ich nicht garantieren, ...wenn dann keine Erfolge kommen, ...bitte nicht an mich wenden, da ich eine solche Empfehlung nicht rausgegeben habe.

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 21 Jan 2006 19:07:42 GMT

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

---

---

Subject: Re: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen

Posted by [tristan](#) on Sat, 21 Jan 2006 19:11:36 GMT

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

---

"seit einem halben jahr abgesetzt, habe aber noch viele kapseln übrig. kann man es in kleinen dosen nehmen, um sich nicht extra Vit. A kaufen und es auch nicht einfach wegschmeißen zu müssen"

eine isokur sollte man wenn schon dann komplett durchziehen. mal hin und wieder nehmen isz wenig sinnvoll, deswegen wird ja auch vorher die dosis errechnet. Und besonders nicht zur vitamin A supplementierung! das ist ein vitamin a derivat. außerdem bekommt man doch vit. a ziemlich billig. aber mit der dosierung nicht übertreiben.  
gruß

---

---

Subject: Re: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen  
Posted by [kkoo](#) on Sat, 21 Jan 2006 19:22:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tristan schrieb am Sam, 21 Januar 2006 20:11 "seit einem halben jahr abgesetzt, habe aber noch viele kapseln übrig. kann man es in kleinen dosen nehmen, um sich nicht extra Vit. A kaufen und es auch nicht einfach wegschmeißen zu müssen"

eine isokur sollte man wenn schon dann komplett durchziehen. mal hin und wieder nehmen isz wenig sinnvoll, deswegen wird ja auch vorher die dosis errechnet. Und besonders nicht zur vitamin A supplementierung! das ist ein vitamin a derivat. außerdem bekommt man doch vit. a ziemlich billig. aber mit der dosierung nicht übertreiben.  
gruß

tristan, hatte die kur durchgezogen nach allen regeln der kunst, und was noch übrig ist, blieb nach dem ganz ganz langsamen ausssschleichen übrig... aber danke, weg mit dem zeug...

---

---

Subject: Re: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen  
Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Jan 2006 20:15:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

tristan, hatte die kur durchgezogen nach allen regeln der kunst, und was noch übrig ist, blieb nach dem ganz ganz langsamen ausssschleichen übrig... aber danke, weg mit dem zeug...

viel zu schade zum wegwerfen..... ....mach doch ein topical daraus.....

---

Subject: Re: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen

Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 22 Jan 2006 09:29:45 GMT

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

---

hab noch ne frage  
hab gegen meine akne dieses Isotrexin-Gel

Arzneilich wirksame Bestandteile: 1 g Gel enthält  
Isotretinoin 0,5 mg  
Erythromycin " 20mg  
Sonstige Bestandteile  
Poly(0-2-hydroxypropyl)cellulose, 2,6-Di-tert-butyl-4-methylphenol, Ethanol  
(99,4%-100% v/v)

das hat jetzt 0,5mg isotretinoin, kann das schon NW wie HA auslösen oder schlecht bei AGA sein?

---

Subject: Re: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2006 10:30:36 GMT

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

---

asdfasdf schrieb am Son, 22 Januar 2006 10:29hab noch ne frage  
hab gegen meine akne dieses Isotrexin-Gel

Arzneilich wirksame Bestandteile: 1 g Gel enthält  
Isotretinoin 0,5 mg  
Erythromycin " 20mg  
Sonstige Bestandteile  
Poly(0-2-hydroxypropyl)cellulose, 2,6-Di-tert-butyl-4-methylphenol, Ethanol  
(99,4%-100% v/v)

das hat jetzt 0,5mg isotretinoin, kann das schon NW wie HA auslösen oder schlecht bei AGA sein?

NEIN.....

---

---

Subject: Re: Vitamine - Dosierungen

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2006 10:40:50 GMT

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

---

Pansen schrieb am Sam, 21 Januar 2006 18:13Hallo!

Vitamine unterscheidet man grob zwischen 2 Gruppen: fett- und wasserlöslich.

Die wasserlöslichen Vitamine der B Gruppe und Vitamin C werden schlicht ausgespült, wenn man zuviel davon isst.

Zuviel nützt nichts, aber schadet auch nicht.

Die Vitamine A,D,E und K sind dagegen fettlöslich, der Körper speichert sie in der Leber. Von diesen Vitaminen kann man daher sehr wohl zu viel kriegen. Überdosen können zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautveränderungen oder Nierenschäden führen. Studien zeigen, dass die Sterblichkeit steigt, wenn Vitamin E über längere Zeit in größeren Mengen eingenommen wird.

Zu viel Beta Karotin, die Vorstufe von Vitamin A, soll Rauchern ein erhöhtes Krebsrisiko bescheren. Und in den USA sind Menschen gestorben, weil eine Molkerei Vitamin D in zu hoher Konzentration zugesetzt hatte.

(Quelle: Neon/Januar 06)

Lg

Alles ist gift...die dosis macht es...und was zuviel ist, ist ungesund.....das gilt auch für die fettlöslichen vitamine.

ob es den leute gerade passt oder nicht!

und selbst wenn sie versuchen alles zu demontieren was ihnen grade nicht ins kram passt...es gibt extrem viele unbekannten in dieser vitamingeschichte.

---

Subject: Re: "daily two multi"

Posted by [chris437](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:21:46 GMT

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

kennt jemand diese tablets? ziemlich hochdosiert (siehe anhang).

kann man die ohne ärztliche aufsicht einnehmen?

---

#### File Attachments

1) [ing.JPG](#), downloaded 288 times

<b>Beta Karotin</b>	<b>15000 IU</b>
<b>Biotin, biotin triurate</b>	<b>300 mcg</b>
<b>Calcium Carbonate</b>	<b>100 mg</b>
<b>Calcium Pantethonate</b>	<b>150 mg</b>
<b>Choline, bitartrate</b>	<b>100 mg</b>
<b>Chrom Picolinat</b>	<b>200 mcg</b>
<b>Zitrus Bioflavonoide</b>	<b>100 mg</b>
<b>Kupfer, amino acid chelate</b>	<b>500 mcg</b>
<b>Folsäure, folate</b>	<b>400 mcg</b>
<b>Hesperedin</b>	<b>25 mg</b>
<b>Inositol</b>	<b>100 mg</b>
<b>Magnesium citrate</b>	<b>50 mg</b>
<b>Mangansese Citrate</b>	<b>5 mg</b>
<b>Niacin, vitamin B-3</b>	<b>25 mg</b>
<b>Niacinamide</b>	<b>100 mg</b>
<b>Potassium (aspartate, chloride)</b>	<b>50 mg</b>
<b>Pyridoxine HCL</b>	<b>100 mg</b>
<b>Riboflavin, vitamin B-2</b>	<b>125 mg</b>
<b>Rutin</b>	<b>50 mg</b>
<b>Selen, l-selenomethione</b>	<b>200 mcg</b>
<b>Thiamine, vitamin B-1</b>	<b>100 mg</b>
<b>Vitamin A, retinol palmitate</b>	<b>7500 IU</b>
<b>Vitamin B-12, cyanacobalamin</b>	<b>500 mcg</b>
<b>Vitamin C (ascorbic acid)</b>	<b>500 mg</b>
<b>Vitamin D3 (cholecalciferol)</b>	<b>400 IU</b>
<b>Vitamin E (d-alpha tocopheryl)</b>	<b>400 IU</b>
<b>Zink Citrate</b>	<b>15 mg</b>

---

Subject: Re: "daily two multi"

Posted by [tristan](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:59:19 GMT

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

ich persönlich würde die nicht nehmen aufgrund der hohen b-vitamine und zum vitamin a gibt es auch eine menge negativer meinungen. musst du wissen. wenn du keinen mangel hast an b-vitaminen brauchst du solche dosierungen nicht. wenn du es nicht weiß würde ich es lassen denn schaden kann es. nicht nur den haaren

---

Subject: Re: "daily two multi"

Posted by [kaya](#) on Sun, 29 Jan 2006 21:31:02 GMT

tristan schrieb am Fre, 27 Januar 2006 15:59ich persönlich würde die nicht nehmen aufgrund der hohen b-vitamine und zum vitamin a gibt es auch eine menge negativer meinungen. musst du wissen. wenn du keinen mangel hast an b-vitaminen brauchst du solche dosierungen nicht. wenn du es nicht weiß würde ich es lassen denn schaden kann es. nicht nur den haaren

aber das ist doch beta-carotin, also pro-vitamin a. dachte, das könne man nicht überdosieren, im gegensatz zu normalem vitamin a. Oder stimmt das so nicht?

---

---

Subject: Re: "daily two multi"

Posted by [tristan](#) on Sun, 29 Jan 2006 21:44:47 GMT

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

---

da sind 15000iu beta carotin + 75000 iu retinol palmitate drin!

gruß

---

---

Subject: Re: "daily two multi"

Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2006 22:01:14 GMT

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

---

tristan schrieb am Son, 29 Januar 2006 22:44da sind 15000iu beta carotin + 75000 iu retinol palmitate drin!

gruß

---

du hast eine NULL zu viel...es sind 7500 und auch noch in 2 tabletten...wenn man nur eine nimmt...passt es....

---

---

Subject: Re: "daily two multi"

Posted by [tristan](#) on Sun, 29 Jan 2006 22:05:30 GMT

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

---

oops, stimmt, habe ich mich verlesen.

ja, vom vitamin a ist eine tablette dann ok.

aber mit den b-vitaminen wär mir persönlich immernoch zuviel, aber muss jeder selbst ausprobieren.

gruß

---

---

Subject: Re: "daily two multi"  
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2006 22:13:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja...das stimmt .....die sind richtig fett dosiert....

---

Subject: Re: frage wg. isotretinoin in kleinen dosen  
Posted by [afghaner2k](#) on Fri, 11 Jan 2008 14:00:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Son, 22 Januar 2006 11:30asdfasdf schrieb am Son, 22 Januar 2006 10:29hab  
noch ne frage  
hab gegen meine akne dieses Isotrexin-Gel

Arzneilich wirksame Bestandteile: 1 g Gel enthält  
Isotretinoin 0,5 mg  
Erythromycin " 20mg  
Sonstige Bestandteile  
Poly(0-2-hydroxypropyl)cellulose, 2,6-Di-tert-butyl-4-rnethylphenol, Ethanol  
(99,4%-100% v/v)

das hat jetzt 0,5mg isotretinoin, kann das schon NW wie HA auslösen oder schlecht bei AGA  
sein?

NEIN.....

Bist du dir dabei sicher?

---