

---

Subject: Welche NEM's wann?

Posted by [dani75](#) on Mon, 23 Jan 2006 14:33:39 GMT

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

---

Hallo,

ich nehme seit einigen Wochen verschiedene NEM's bei denen ich mir nicht ganz sicher bin, welche negativen oder positiven Wechselwirkungen zwischen diesen bestehen. Z.B. hat mir eine Apothekerin gesagt, dass man Vitamin C und E nicht zusammen nehmen sollte, da diese sich gegenseitig so beeinflussen, dass sie keine Radikale bekämpfen, sondern sich selbst zu einem Radikal entwickeln.

Momentan nehme ich morgens ein Vitamin B Komplex, Biotin und Eisen, mittags nehme ich Vitamin C, abends Zink, Magnesium, Selen und Biotin. Vitamin E nehme ich wegen der Aussage der Apothekerin noch nicht. Muss ich bei der Einnahme der o.g. NEM's irgendetwas beachten? Ist mein jetziger 'Einnahmeplan' so in Ordnung oder sollte ich etwas ändern? Freue mich über jede Antwort!

---