
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!

Subject: Re: Welche NEM's wann?

Posted by [tino](#) on Mon, 23 Jan 2006 23:36:38 GMT

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

Hallo

Vit E ist wichtig, und interagiert bei korrekten Abständen nicht mit anderen Antioxidanten! Es ist auch falsch, dass die Antioxidanten dann prooxidativ wirken, ..es kann höchstens die Aufnahme gestört sein!

Bitte nicht Apothekern glauben!

NAC fehlt noch, und Creatin-Monohydrat und Acetyl-L Carnitin (siehe meine Seite).

Ich habe erst gestern hier alle Antioxidanten für Angie aufgeschrieben.

Gruss Tino

Subject: Re: Welche NEM's wann?

Posted by [dani75](#) on Tue, 24 Jan 2006 09:51:25 GMT

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

Hallo,

ich kenne deine Seite schon, nehme aber kein NAC, weil ich es ganz schön teuer finde. Du hast zwar gestern geschrieben, dass z.B. NAC ct 200 nur 8 Euro kostet, aber davon sollte man nach deinen Angaben mindestens 4-5 am Tag nehmen. Also komme ich mit einer Packung nur ca. eine Woche hin... Klar 30 Euro sind nicht die Welt und die Gesundheit (vor allem die Haare) gehen vor,

aber ich muss abwägen, da ich als Studentin sehr wenig Geld zur Verfügung habe. Aber vielleicht hat ja noch jemand einen Tip, wie man NAC noch etwas günstiger bekommen kann. Ist es eigentlich o.k. Magnesium, Selen und Zink zum gleichen Zeitpunkt einzunehmen?

Subject: Re: Welche NEM's wann?

Posted by [schlotto](#) on Tue, 24 Jan 2006 10:21:11 GMT

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

Hallo dani,

Magnesium und Zink kann man gut zusammen einnehmen. Selen würde ich nur zuführen, wenn wirklich ein niedriger Selenspiegel gemessen wurde, der muss ebenso wie Zink und Magnesium im Vollblut gemessen werden, Serum sagt da nichts aus.

Gruß schlotto

Subject: Re: Welche NEM's wann?

Posted by [7321](#) on Tue, 24 Jan 2006 12:50:08 GMT

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

Generell immer vor oder zum Essen NEM verwenden!

Mein Tag:

Hochdosierte B-Vitamine (B1 100mg, B6 100mg, B12 200µg), Folsäure 5 mg und Biotin 2,5 mg gleich morgens bzw. bis 9 Uhr. Ab und zu OPC und Paba, sowie B5.

Mittags nehme ich VIVID, ein Multipräparat (Fa. vitaminexpress).

Hier ist alles, zwar gering dosiert enthalten, auch NAC (400 mg).

Nachmittags Magnesium vom DM (350mg ohne Wasser zu schlucken)

Abends dann nochmals 2 Tabl. VIVID, sowie 100

µg Selen (leider nur Natriumselenat, -selenit soll besser sein?)

Wahnsinn so viel Tabletten!! Und nebenbei soll man arbeiten, sich gesund ernähren und nicht immer an seine Haare denken.

Möchte dennoch aufgrund Tinos Empfehlung mehr NAC supplementieren.

Nehmt ihr Kapseln oder Brause?

Überlege, Hexal ACC-Akut zu probieren. 2 Brausetabletten à 600 mg tgl. Kosten: mind. 25 Euro/Monat.

Zusammen mit den anderen NEM kommt man leicht auf 100 Euro/Monat.

Wenn man dann noch, lt. Tino, Carnitin, Creatin nehmen sollte, (kosten je mind. 50 Euro/Monat) dann bist du schon auf 200 Euro. Plus Kosten für FIN, und und und,..

Das ist mir definitiv zu viel.

Mein Ziel sind max. 100 Euro/Monat. Werde daher die verschiedenen NEM nicht dauernd nehmen, sondern nur kurweise.

So long
josef

Subject: Re: @ Dani 75
Posted by [strike](#) on Tue, 24 Jan 2006 12:56:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: @ Dani 75
Posted by [dani75](#) on Tue, 24 Jan 2006 13:32:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank. Jetzt kommt mir die Einnahme schon etwas übersichtlicher vor...
Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer Serum- und Vollblutmessung? Macht das i.d.R. jeder Arzt, wenn ich z.B. mein Serumspiegel mittels einer Vollblutmessung messen lassen wollte?

Subject: Re: @ Dani 75
Posted by [strike](#) on Tue, 24 Jan 2006 14:04:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: auch @ Strike
Posted by [Gast](#) on Tue, 24 Jan 2006 14:13:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

jetzt weiß ich schonmal was mit dem Kupfer ist. Nur ne Frage, hast mich nicht vergessen oder?
Vor allem das mit dem Jod, da weiß ich jetzt nicht was ich machen soll. Hast du die pm's bekommen?

Gruß
tristan

Subject: Re: @ sancho pansa
Posted by [strike](#) on Tue, 24 Jan 2006 14:13:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)
