
Subject: @ strike

Posted by [Kiki79](#) on Tue, 29 Aug 2006 10:37:26 GMT

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

Hallo strike, das Zink schlucke ich am Abend und mein Eisen am Morgen. Aber was mache ich mit den Vitaminen? Wann nimmt man das?

Viele Grüsse

Kiki

Subject: Re: @ Kiki

Posted by [strike](#) on Tue, 29 Aug 2006 21:18:56 GMT

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

Hallo Kiki,

im Stoffwechsel laufen bestimmte Vorgänge zu bestimmten Zeiten ab. Durch die gezielte Einnahme entsprechender Nährstoffe kann man das unterstützen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch, dass man morgens Selen zuführt u. Zink abends.

Auch Vitamine haben je nach Tageszeit unterschiedliche Wirkungen, d. h. sie entfalten ihre Kraft je nach Tageszeit.

Darum sollte man sie (und das ist neu) besser anders aufteilen/einsetzen, also so wie man es mit Zink u. Selen schon macht.

Man unterscheidet hier nicht nach fettlöslichen oder wasserlöslichen Vitaminen. Dieses Kriterium steht ganz außen vor. Selbst die B-Vitamine werden gesplittet.

Ich habe das noch nicht alles lesen können. Schicke Dir ohnehin eine PN wegen MMA.

LG strike

Subject: Re: @ Kiki

Posted by [ambria](#) on Wed, 30 Aug 2006 10:36:34 GMT

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

oh, das würde mich auch mal interessieren. vielleicht kannst du, Strike, es auch hierin stellen. danke!

vielleicht kannst du mir noch eine frage beantworten: ich nehme normalerweise biotin, Priorin und so ein Komplex mit Vit. B 12 und B6 und Folsäure zusammen. außerdem habe ich noch so eine nahrungsergänzung für haare, wo alles mögliche drin ist (also auch Mineralstoffe und

Spurenelemente). Sollte ich das getrennt von dem anderen zeugs einnehmen oder kann das alles zusammen (abgesehen mal davon, dass so ein Kombipräperat nicht optimal ist)??
vielen dank schonmal für eine Antwort (auch von anderen).
Grüßlies!

Subject: Re: @ Kiki
Posted by [Alana](#) on Sat, 02 Sep 2006 08:02:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
das mit der Einnahme interessiert mich jetzt aber auch. Denn es heißt das ich in den letzten Wochen wohl alles falsch gemacht habe.
Mein Zink und Eisen habe ich morgens ca. 1 Std. vor dem Frühstück eingenommen und den Rest halt nach dem Frühstück,
den Vitamin-B-Komplex habe ich 3 x am Tag nach dem Essen eingenommen.
Also ich nehme folgende Nahrungsergänzungsmittel:
Selen 50 µg + ACE-Kapseln - morgens
Folsäure 600 +B6+B12 Depot - morgens
Magnesium 400 +b1+B6+B12+Folsäure - morgens
Biotin 10 mg - morgens

Eisen 50 mg - morgens
Zink 10 mg - morgens

Vitamin-B-Komplex: B1 15 mg/B2 15 mg/B6 10mg/B12 10µg/ Biotin 150µg/Folsäure 450 µg/
Niacin 15 mgNE/ Pantothensäure 25mg
diesen B-Komplex nehme ich wie oben geschrieben 3 x täglich
Strike es wäre echt klasse von Dir wenn Du schreiben würdest zu welchen Zeiten man was am besten einnimmt.

Viele liebe Grüße und allen ein ganz tolles Wochenende
Alana

Subject: Re: @ Kiki
Posted by [ambria](#) on Sat, 02 Sep 2006 17:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also soviel kann selbst ich schon sagen: wenn du Eisen und Zink zusammen nimmst, kannst du dir die Einnahme eigentlich auch sparen. Generell Spurenelemente nie zusammen einnehmen und immer einen Mindestabstand von 2 (oder 4, hab ich vergessen) Stunden einhalten.

Grüße, Ambria

Subject: Re: @ Kiki

Posted by [Alana](#) on Sat, 02 Sep 2006 21:49:39 GMT

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

Hallo Ambria,

vielen Dank für Deine Antwort. Ich hatte davon echt keine Ahnung, habe mich früher nie damit beschäftigt und bin ein totaler Neuling im Bezug auf Nahrungsergänzungsmittel. Ich werde das Eisen jetzt morgens einnehmen und das Zink erst abends.

Viele Grüße

Alan

Subject: Re: @ Kiki

Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 03 Sep 2006 12:10:39 GMT

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

in der packungsbeilage meines eisenpräparats steht: optimal wäre 2 h nach dem frühstück und 2 h vor dem mittagessen. das versuche ich, auch wenn oft nur 1 oder 1,5 h dazwischen liegen...

zink abends, mache ich auch. ich überlege nur, ob ich als "gegenpol" zum zink nicht auch kupfer einnehmen müsste, weil doch zink die kupferproduktion hemmt, oder so... wie macht ihr das?
