

---

Subject: nem- udn ernährungstipps gesucht  
Posted by [timobeil](#) on Sun, 14 Oct 2012 10:20:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

um alles möglich gegen die aga zu unternehmen, will ich meine ernährung ideal gestalten.  
soweit ich das hier im forum bisher richtig gelesen habe sind zink, biotin, b-vitamine und gewisse aminosäuren wichtig.

meine ernährung bisher:  
morgens müsli mit frischen früchten und joghurt  
eine warme mahlzeit  
brotzeit mit vollkornbrot und frischem gemüse und einem hartgekochten ei  
dazu täglich ein glas milch

hat hierzu noch jemand nen tipp für gesunde körner, die ich ins müsli schmeissen könne?  
leinensamen?

was die nem angeht esse ich im moment 2x täglich so ne haarvitalkapsel von abtei. ist das gut? lieber so kapseln von denen nehmen, die alle vitamine erthalten? bei der haarvitalkapsel ist halt schon 5mg zink drinn.  
soll ich eisen nehmen? wenn ja, wie hoch dosiert? biotin hochkonzentriert nehmen? bierhefe tabletten nehmen? (sind ziemlich billig)  
zudem würde ich noch gerne wissen, wie ich an ausreichend L-Cystein und Arginin (wichtigsten aminosäuren?) komme.

und wie siehts mit vitamin d aus? schreiben ja auch manche leute, dass man das braucht.

vielen dank für tipps!

---