

---

Subject: Was denn nun !?!?!

Posted by [tabasco](#) on Tue, 23 May 2006 20:06:23 GMT

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

---

Ich will mein Regime mit NEM`s erweitern aber beim durchlesen hier bin ich auf so viele "hilfreiche" NEM`s im Kampf gegen AGA gestoßen das ich ehrlich gesagt die Übersicht verloren habe.

Nehme zur Zeit nur ein Multivit. Präparat zu mir.

Welche Vitamine, Aminosäuren oder Mineralien sind wirklich vom nutzen und bzw. welche sollte man unbedingt in sein Regime aufnehmen und welche kann man vernachlässigen ?

Und ganz wichtig ! wie muß man sie Dosieren ?

Über ein paar Infos wäre ich sehr dankbar.

gruß

tabasco