
Subject: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 20 May 2014 18:12:12 GMT

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

Hallo,

sicher ist das nicht der "natürlichste" Weg, seinem Körper etwas Gutes zu tun, aber ich versuche meine Umstellung von quasi 100% Junkfood und 0% Bewegung auf inzwischen 50% gesunde Ernährung und 20% Bewegung aus verschiedenen Gründen durch NEM zu ergänzen. Neben den Medikamenten, die ich aus anderen Gründen schon nehmen muss, kommen da schon einige Tabletten und Kapseln zusammen. Daher würde mich interessieren:

1. Wie verteile ich die am besten über den Tag, damit sich die Wirkungen nicht z.B. gegenseitig blockieren?
2. Ist bei manchen dieser Mittel ein on/off-Rhythmus zu empfehlen?
3. Bei (manchen) chemischen Tabletten hört man oft, dass dauerhafte Einnahme die Leber schädigen kann. Gilt das auch für NEM? Sie sind halt in Tablettenform, aber andererseits ja (auf unterschiedliche Weise gewonnene) Wirkstoffe aus der Natur... hm? Und die Nahrung, die wir essen, geht ja auch über die Leber (zumindest Glykose und Giftstoffe, glaub ich... Tabletten deswegen bedenklich, weil sie oft gewisse "Gifte" enthalten?)

Hier zähle ich mal auf, was ich z.Zt. täglich nehme:

Gegen meinen schon lebenslänglichen sehr starken Heuschnupfen:
1x 5mg Levoceterizin-hydrochlorid (Xusal) Tablette

Gegen Depressionen:
2x 75 mg Venlafaxin (Retard-Kapseln)
zusätzlich für Antrieb und besseren Schlaf:
2x 1000 mg L-Tyrosin (Kapseln)

Gegen meine Schilddrüsen-Unterfunktion:
1x 75 µg Levothyroxin-Natrium, Tablette

Für Haut und Haare (durch körperlichen und emotionalen Dauer-Stress ist auch meine Haut in den letzten Jahren überdurchschnittlich gealtert)

1x 10 mg Biotin (Tablette)

1x (10 mg Zink + 80 mg Vitamin C + Spurenelemente) (Tablette)

1x 15 ml Sikapur Siliziumgel Liquidum

(dass ich damit nicht direkt etwas gegen AGA tu, ist mir schon klar, aber ich glaube einfach, dass ich einem generell schlechten Haut- und Haarbild entgegensteuern kann)

und mit Blick auf Gewichtsreduktion:

2x 100mg R-alpha Liponsäure (Kapseln)

2x 500mg L-Carnitin (Kapseln)
