
Subject: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 14 Nov 2016 11:42:03 GMT

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

Alte Frage, großer Streitwert.

Zu fast jeder Amino oder jedem Vitamin oder jedem Spurenelement ließt man wie wichtig es doch sei und man solle es unbedingt nehmen.

L-Arginin:

<http://aminosure.org/aminosaeuren/l-arginin/>

Habe ich öfters gelesen, auch in BB-Foren, allerdings wird da ja alles empfohlen, das Profil allerdings ist interessant.

Vitamin D:

https://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D

In letzter Zeit mehren sich von allen Seiten die Stimmen, dass Vitamin D jahrelang unterschätzt wurde, zumindest bei immer mehr Krankheiten wird nun vermutet, dass ein Mangel besteht, bevor sie ausbrechen -> z.B. MS. Ob eine Behandlung mit Vit D dagegen bei bereits ausgebrochenen Fällen was bringt, ist offen.

<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/ms-forschung/was-ist-dran-am-zusammenhang-von-vitamin-d-und-multipler-sklerose/>

Und: was ist hier mit dem Vitamin K2 Phase? Ich habe bisher nur auf esoterischen oder unseriösen Seiten gelesen, warum man es nehmen soll, gibt es hier eine seriöse Abhandlung?

Magnesium / Kalzium

Kennt jeder, nehme ich wenn ich Muskelkrämpfe habe oder andere Muskelbeschwerden habe, maximal wenige Wochen.

Sonstige Vitamine: Bei Bedarf, also bspw. bei Grippe, Krankheiten, da ich ansonsten ausgehe meinen Bedarf vollständig gedeckt zu haben.

Gibt es Anmerkungen oder andere Empfehlungen?
