

---

Subject: Wann welche NEMS ???

Posted by [Alana](#) on Sat, 23 Sep 2006 07:18:41 GMT

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

---

Guten Morgen,

ich hoffe auf Hilfe von Euch bezüglich der NEMS, denn langsam bin ich verunsichert wann ich welche NEMS einnehmen soll.

Bestimmt gibt es irgendjemand der mir weiterhelfen kann, wäre wirklich toll.

Also ich folgende NEMS:

Morgens vor dem Frühstück: 1 x Eisen

Nach dem Frühstück: je 1x Vitamin-B-Komplex, Biotin,  
Magnesium, Folsäure, Selen und  
Neukönigsförder Mineraltabletten

Nach dem Mittagessen: je 1x Vitamin-B-Komplex, Selen,  
Calcium, Neukönigsförder  
Mineraltabletten

Abends vor dem Essen: 1 x Zink

Nach dem Abendessen: je 1x Vitamin-B-Komplex, Calcium,  
Neukönigsförder Mineraltabletten,

Ist das so ok ? Bin verunsichert weil ich jetzt gelesen habe das man Calcium und Zink unbedingt zusammen einnehmen soll.

Viele Grüße

Alana

---