

---

Subject: on-off Phasen bei Nems auch sinnvoll?

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 25 Nov 2021 14:53:54 GMT

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

---

Hallo allerseits.

Bei Medikamenten wie Fin und Dutasterid wird ja öfter empfohlen, zB 3 Wochen on/ 1 Woche off zu sein. Das soll die Rezeptoren-Upregulation reduzieren und so.

Nun frage ich mich, wenn man in moderaten Dosierungen zB Vitamin B-Komplex (+Inositol, Cholin), Aminosäuren (EAAs) zum Sport, Antioxidantien (Vit. C, Astaxanthin, Quercetin,.. abends/nach Belastung) und Omega-3 ergänzt - wäre es auch hier sinnvoll, hin und wieder mal ein paar Tage oder gar eine Woche kein einziges Supplement zu nehmen, oder ist es da egal bzw sogar besser, wenn man durch supplementiert?

LG Remolan

---