

---

Subject: NEM - Dosis OK ? Fehlt etwas?

Posted by [tired](#) on Thu, 29 Dec 2005 14:59:35 GMT

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

---

Hallo zusammen,

hab mich kürzlich überzeugen lassen, dass es entgegen Aussagen vieler Ärzte doch sinnvoll sein kann Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Da ich mich mit den einzelnen Vitaminen und Mineralen noch nicht so gut auskenne und nicht auf irgendwelche Tagesbedarf-Listen vertraue, wollte ich mal in die Runde fragen, ob mein Produkt OK ist ??

Meine Zahlen beziehen sich auf eine Tablette, ich nehme laut Herstellerangaben 2 Tabletten! Also sind die Werte jeweils zu verdoppeln!

Multiple Vitamin & Minerals:

Natrium	0 – 0,5 mg
Calcium	100 mg
Magnesium	50 mg
Zink	3 mg
Eisen	2 mg
Kupfer	0,3 mg
Selen	25 µg
Chrom	10 µg
Vitamin A	150 µg
β-Karotin	150 µg
Vitamin B1	0,75 mg
Vitamin B2	0,85 mg
Vitamin B6	1 mg
Vitamin B12	1,5 µg
Niacin	7,5 µg
Pantothensäure	3 mg
Folsäure	100 µg
Biotin	15 µg
Vitamin C	75 mg
Vitamin D	2,5 µg
Vitamin E	13,4 mg

Ist das Produkt geeignet ?

Stimmt die Dosis (2 Tabletten) oder soll ich mehr nehmen ?

Fehlen irgendwelche Vitamine / Minerale ?

Vielen Dank für eure Hilfe

Grüße, tired