

---

Subject: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [Tyler](#) on Wed, 14 Mar 2007 00:52:27 GMT

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

---

Hi,  
ich bin 25, NW2,5, nehme Minox und Fin und bin mit dem HA-Verlauf eigentlich zufrieden. Keine gravierende Verschlechterung mehr seit langem. Ich interessiere mich für die NEM-Thematik eher aus Gründen der allgemeinen Gesundheit und Fitness.

Was wäre denn vernünftigerweise, ohne eine Liste mit 30 Zutaten aufzuzählen, zu empfehlen? Und immer nach der Devise: "Keep it simple", also möglichst wenige Tabletten, wenn's geht gute Multipräparate.

Ich nehme bislang 3g L-Arginin tgl. und ab und an Vit. C 1g Brausetabletten.

Habe beim Stöbern über NAC, L-Carnitin, Resvatrol, Selen gelesen... Was von alldem (und dem anderen genannten Zeug) brauche ich wirklich?

Beste Grüße und Dank im voraus  
Tyler

---