
Subject: "NK-NEMs"

Posted by [Merle](#) on Sun, 13 May 2007 17:59:29 GMT

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

Hallo *wink

ich suche Nahrungsergänzungsmittel (ibs Biotin & Pantothensäure, Zink, Silizium, andere B-Vitamine & evtl auch Magnesium & Eisen) die weitgehend "Naturkost" sind.

Ich meine damit praktische (bequem für unterwegs) Tabs ohne Glasur, Farb-, Aroma- & Zuckerstoffe, fragwürdige Füll- oder Hilfsstoffe etc.

Bislang habe ich nur Bierhefe-Tabs mit Zink, Biotin & B-Vitaminen von Biolabor gefunden, allerdings entspricht die vollmundige Deklaration ("mit hochdosiertem Zink") leider nicht dem Inhalt (2mg/Tab) und ist entsprechend mit rd 4Eur/60Tabs dann auch ziemlich teuer (empfohlen werden 4Tabs/Tag, mit 53% angeblich die Obergrenze(??) für NEMs bei Zink, während der Rest mit 300% dann wirklich "hochdosiert" wäre).

Durch dieses Forum habe ich schon von B.ack den Hinweis zu podomedi.de betreffend Zink gefunden, aber vielleicht kennt hier jemand weitere "so-viel-wie-nötig-so-wenig-wie-möglich-Hersteller"?

Ach so, vegetarisch (keine Gelatine bitte *brrr), besser vegan (keine Laktose) sollten die Tabs auch noch sein!

Lieber Gruß, Merle

Anbei: gibt es irgendwo eine Seite, die aufklärt und hinweist, welche NEMs man wann und mit was idealerweise oder auf gar keinen Fall kombinieren sollte, am besten mit den resorptionsfähigsten(resorbierbarsten?) Verbindungen - Biolabor weist nur Zinkcitrat aus, der Rest wird leider nur "einfach" (zB als Vitamin B12 und nicht Cyanocobalamin) aufgeführt.