
Subject: Aufnahmehemmung der NEM

Posted by [Cynic](#) on Thu, 11 Sep 2008 21:10:22 GMT

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

Abend,

Ich nehme jetzt seit knapp 6-8 Wochen einige NEM.

Ich bin mir aber unsicher, was ich wann zusammen mit was einnehmen kann, da ja zum Beispiel Milch die Eisenaufnahme hemmt.

Hoffe ihr könnt mir weiterhelfen. Also ich nehme tägl:

- 1) 6g Omega3 (VitE ist zugesetzt)
- 2) 30 Pickogramm Selen (10mg VitE, 2mg Beta-Carotin, 60mg VitC sind zugesetzt)
- 3) 240mg Magnesium (da ich fast tägl. Sport treibe)
- 4) 20mg Eisen (60mg VitC ist zugesetzt)
- 5) 6 Tabletten Bullrich Vital (entspricht: 328mg Calcium, 1,7g Hydrogencarbonat, 111mg Kalium, 136mg Magnesium, 814mg Natrium, 40mg Phosphor)
- 6) 3 Pickogramm Biotin + 700mg Kieselerde (ist eine Kapsel)
- 7) 1x Taxofit Ultra (entsprechend: 200mg L-Methionin, 12mg L-Cystein, 1,4mg VitB1, 18mg VitB5, 1,6mg VitB2, 2mg VitB6, 1 Pickogramm VitB12, 100mg VitC, 200 Pickogramm L-Methylfolat, 1000 Pickogramm Kupfer, 5mg Zink)
15mg Zink + 75mg Histin + 20mg Cystein

Jetzt bin ich erst mal selber schockiert wieviel das ist. Nun gut:

Soviel ich weiß hemmen sich Zink, Magnesium, Calcium, Kupfer und Eisen gegenseitig in der Aufnahme. VitaminC verbessert die Aufnahme von Eisen. Das Taxofit setzt seine Stoffe in 2 Phasen frei: In der Sofortphase Kupfer und VitB2 und der Rest als Depotphase über mehrere Stunden. Wies beim Rest ausschaut habe ich erst mal keine Ahnung.

Also hab ichs bisher so gemacht:

Morgens: 2g Omega3, 2Tabs Bullrich, Biotin+Kieselerde

Vormittags: Eisen

Mittags: 2g Omega3, 2 Tabs Bullrich, Magnesium

Nachmittags: Selen, Zink, Taxofit

Abends: Omega3, 2Tabs Bullrich

Habe ich irgendwas übersehen?

Gruß
