

---

Subject: Frage zu NEMs

Posted by [memme](#) on Thu, 02 Mar 2006 23:21:20 GMT

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

---

Ich weiß, dass das hier schon oft diskutiert wurde.  
Ich bin mir jedoch ziemlich unsicher welche ich miteinander  
einnehmen kann und welche ich mit ner Pause die hier immer  
wieder mit zwei Stunden gennant wird nehmen kann.

Vielleicht kann mir da mal jemand nen Tipp geben wie ich was wann einnehmen soll.  
(Ich nehme Nac,Selen,VitC,Zink,VitE,Magnesium,Aminos  
und noch so ne allgemeine Vitamin-Wunderpille)

---

---

Subject: Re: Frage zu NEMs

Posted by [7321](#) on Fri, 03 Mar 2006 12:39:19 GMT

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

---

Hi, ich mache es so;

Morgens auf nüchternem Magen:  
Nac 600 mg + Vit C 600 mg

Vor/zum/nach Frühstück oder Mittagessen:  
B-Komplex, Biotin, Vitamin E

Abends:  
Nac 600 mg + Selenat 100µg

1 Stunde vorm Schlafengehen:  
ZMA (Zink 20mg + Magnesium 300mg)

Zum Schlafengehen (in ca. 14 Tagen, grad bei ebay ersteigert):  
Melatonin 3 mg

---

---

Subject: Re: Frage zu NEMs

Posted by [strike](#) on Fri, 03 Mar 2006 14:00:22 GMT

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

---

---

Subject: Re: Frage zu NEMs

---

Posted by [Padme](#) on Fri, 03 Mar 2006 14:20:28 GMT

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

---

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1396/c1c784e010bdd818\\_46c648d35fb1d98b/](http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1396/c1c784e010bdd818_46c648d35fb1d98b/)

....worauf Du allerdings achten solltest, wäre beispielsweise unbedingt die Einnahme von Magnesium, wenn Du Zink und B-Komplex nimmst.

Das findet man hier erstaunlicherweise nie aufgeführt, obwohl es zur richtigen Verstoffwechslung von Zink und Vitamin B dazu gehört.

---

---

Subject: Re: Frage zu NEMs - @ 7321

Posted by [strike](#) on Fri, 03 Mar 2006 14:42:00 GMT

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

---

---

Subject: Re: Frage zu NEMs - @ 7321

Posted by [Padme](#) on Fri, 03 Mar 2006 15:04:31 GMT

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

---

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1396/c1c784e010bdd818\\_46c648d35fb1d98b/](http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1396/c1c784e010bdd818_46c648d35fb1d98b/)

---