

---

Subject: NEM-Einnahme?

Posted by [Treblig](#) on Tue, 13 Apr 2010 08:56:57 GMT

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

---

Ich brauch mal ein paar Meinungen ob man die Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig früh einnehmen kann...

- Zink
- Vitamin-B-Komplex
- MSM
- Vitamin C
- Biotin
- Multivitamin

...oder doch zu unterschiedlichen Zeiten auf den Tag verteilt?

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [pippo24](#) on Tue, 13 Apr 2010 09:05:58 GMT

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

---

is kein problem

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 13 Apr 2010 12:07:37 GMT

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

---

Kann man machen - aber geht rein, geht raus, und "ausser Spesen, nichts gewesen"..; eine Gabe solcher Substanzen hält nicht den ganzen Tag. Wie das bei sogenannten Retard-Präparaten aussieht, ist die Frage.

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [Balle](#) on Tue, 13 Apr 2010 12:57:52 GMT

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

---

Außer Biotin und Zink kannst du dir das sparen, ist in einer einigermaßen ausgewogenen Ernährung enthalten.

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [Treblig](#) on Tue, 13 Apr 2010 13:39:53 GMT

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

---

Ja, bloß die fehlt mir ab und zu. Ich bin auch der Meinung das es allgemein nicht schadet. Die

---

Haarwurzeln reagieren bei AGA schneller gegen einen Mangel. Was noch nicht mal schlimm sein muß.

MSM (Schwefel) ist nicht in der normalen Ernährung mit drin.

Was heißt geht rein-geht raus...es ist klar das es nicht 24h im Speicher bleibt...aber ab wann gehts denn wieder Raus?

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 14 Apr 2010 22:37:47 GMT

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

---

multivitamin-tabletten würd ich rausnehmen, da hast du einen haufen gegenspieler zum rest. Ansonsten, b komplex und zink kein problem, eher im gegenteil pyroxidine(B6 glaube ich) fördert die aufnahme von zink. C steht der wirkung von B und zink auch nicht im weg. Biotin ist eine der wenigen nährstoffe die fast gar nicht in der absorption beeinflusst werden und auch ein nährstoff wo selbst extreme überdosen keine nebenwirkungen haben. MSM ist mir nicht bekannt in irgendeiner weise b komplexe, c oder zink zu beeinflussen. Multivitaminpräperat macht eigentlich am wenigsten sinn und stört auch die aufnahme vom rest. Wenn dann getrennt vom rest einnehmen.

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [copa](#) on Thu, 15 Apr 2010 07:55:28 GMT

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

---

Also ich nimm zur Zeit:

- 1 Tabl. Magnesium + Kalium von Doppelherz (Magnesium 300 mg, 300 mg Kalium, 5 mg Zink, Chrom 30 ug, Eisen 3.5 mg, Vitamin B6 4mg, Vitamin B12 2ug)

- 2-3 Tabl. Biotin á 5 mg

- 2 Tabl. Taxofit Zink + Histidin Depot(10 mg Zink, 100 mg Histidin)

Hab Magnesiummangel (Krämpfe und Zuckungen) musste damit anfangen. Einnahme ziemlich über den Tag verteilt, meist 1 Std. vor einem Essen.

Ist irgendwas davon eher nicht geeignet für die AGA oder gibts was zu beachten bei Gegenspieler?

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?

Posted by [Fin](#) on Thu, 15 Apr 2010 22:28:45 GMT

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

---

das nehme ich täglich:

Multivitamin + Spurenelemente  
Vitamin E 400ie  
Vitamin C 1g  
MSM 2g  
N-Acetylcystein 1g  
Aminosäuren (komplettes Spektrum)

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 17 Apr 2010 16:41:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kalium ist ein gegenspieler zu natrium. Zink ist ein gegenspieler zu calcium und fördert die aufnahme von magnesium. b6 fördert die aufnahme von zink. Den gegenspieler von chrom hab ich leider vergessen. Eisen und zink können sich stören, sie sind keine direkten gegenspieler. Aber kupfer unterstützt eisen in seiner aufgabe und funktion und zink ist ein gegenspieler zu kupfer. Vitamin C kann hier helfen indem die aufnahme eisen fördert aber zink nicht beeinflusst. Ganz gute kombination, aber größtenteils unnötig da bei einem magnesiummangel magnesium+zink völlig ausreichen. Beim magnesium sind Magnesium-chlorid und magesium-chelat die besten formen.

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?  
Posted by [Balle](#) on Sat, 17 Apr 2010 16:55:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube sich ausgewogen zu ernähren ist dann doch stressfreier und vor Allem billiger

---

---

Subject: Aw: NEM-Einnahme?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 17 Apr 2010 17:00:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stimm schon. Wenn NEM´s einen sinn machen dann meiner meinung nach nur wenn sie darauf abzielen mangelsymptome zu behandeln oder eventuell andere leichte effekte zu haben. Daher anstatt ein breites spektrum zu nehmen sollte man sich auf die NEM´s beschränken die für einen wirklich wichtig sind.

---