

---

Subject: NEM - Welche & Wieviel  
Posted by [cedes](#) on Mon, 27 Mar 2006 16:57:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hy,

Was für NEM und wieviel nehmt ihr?

Nehme zur Zeit nur Zink. Bin mir nicht sicher, ob Unmengen von NEM helfen. Nimmt man nicht eigentlich genug Vitamine zu sich, wenn man sich einigermaßen 'normal' ernährt?

---

---

Subject: Re: NEM - Welche & Wieviel  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 27 Mar 2006 17:34:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nehm ab und zu wenn ich krank bin bzw. kränkel NAC noch und ansonsten nehm ich

zink ~30mg/tag (2 tabletten)  
multivitamin A-Z  
kupfer + vitC kombi  
Traubenkernextrakt

---

---

Subject: Re: NEM - Welche & Wieviel  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 27 Mar 2006 17:37:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 27 März 2006 19:34 ich nehm ab und zu wenn ich krank bin bzw. kränkel NAC noch und ansonsten nehm ich

zink ~30mg/tag (2 tabletten)  
multivitamin A-Z  
kupfer + vitC kombi  
Traubenkernextrakt  
/edit : L-Carnitin hab ich vergessen

---