

---

Subject: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [Jester](#) on Wed, 29 Aug 2012 13:43:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute,

wollte mal in die Runde fragen, zu welcher Tageszeit ihr immer eure Nahrungsergänzungsmittel einnehmt und ob das bestimmte Gründe hat.

Bin mir nämlich selbst nicht so ganz sicher welcher Zeitpunkt sich für bestimmte NEM am besten eignet.

Ich nehme derzeit täglich:

1x Vitamin B Komplex  
2x Biotin (5mg)  
1x Saw Palmetto

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [Nizi](#) on Wed, 29 Aug 2012 14:41:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nimm die nicht jeden Tag, das schadet deinem Körper. Nimm am besten so jeden 3.-4. Tag eine niedrig dosierte A-Z Tablette das reicht vollkommen. Es sollten eben auch Stoffe wie Kupfer oder Zink drin sein.

Ich nehme ein Produkt von Abtei (A-Z Depot Copmplete), welches die Stoffe nach und nach freigibt und bin zufrieden. Ich habe aber auch keine Ahnung, wie ich ohne die aussehen würde bzw. mich fühlen würde, also ob ich einen Unterschied merken würde.

In Maßen ist das gut, aber besonders bei nicht wasserlöslichen Stoffen ist eine Überdosierung bedenklich. Es kam z.B. früher häufiger zu Todesfällen, als die Leute immer nur Schweineleber gegessen haben, weil sie da eine extreme Überdosierung eines Vitamins hatten.

Also: In Maßen ist das gut. Zu viel macht dich kaputt.

Ich würde wie gesagt eine A-Z Tablette empfehlen und die nur sporadisch nehmen.

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Aug 2012 14:50:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jester schrieb am Wed, 29 August 2012 16:43

1x Vitamin B Komplex  
2x Biotin (5mg)

1x Saw Palmetto

diese kombination am besten mitten in einer mahlzeit

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [Jester](#) on Wed, 29 Aug 2012 15:02:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Nizl,

welche Kapsel meinst du, die Vitamin B oder generell alle die ich aufgeführt habe?

@pilos,

danke für den Tipp. Also ist es egal, wenn ich alles auf einmal einnehme?

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Wed, 29 Aug 2012 16:01:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nizl schrieb am Wed, 29 August 2012 16:41

In Maßen ist das gut, aber besonders bei nicht wasserlöslichen Stoffen ist eine Überdosierung bedenklich. Es kam z.B. früher häufiger zu Todesfällen, als die Leute immer nur Schweineleber gegessen haben, weil sie da eine extreme Überdosierung eines Vitamins hatten.

Also: In Maßen ist das gut. Zu viel macht dich kaputt.

Ich würde wie gesagt eine A-Z Tablette empfehlen und die nur sporadisch nehmen.

hi  
Jesters NEMs sind ja alle wasserlöslich, von daher nicht wirklich bedenklich. (bei Saw Palmetto weiß ich es nicht)  
zu niedrigdosierten A-Z-Präparaten gibt es natürlich auch andere Meinungen,

von "bringt nichts" über "eher kontraproduktiv" (da sich Stoffe bei gleichzeitiger Einnahme behindern können, wie z.B. Zink/Eisen/Magnesium). das spricht für Monopräparate

grundsätzlich sind blutkontrollen ab und an sinnvoll, wenn man längere zeit NEMs hoch dosiert

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [Nizl](#) on Wed, 29 Aug 2012 22:32:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eigentlich muss man nix nehmen, wenn man nicht gerade nen Mangel hat. Das vernünftigste wäre ja im Grunde sich mal durchchecken zu lassen und wenn alles okay ist erstmal nix nehmen. Also das macht man wenn man vernünftig ist

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Thu, 30 Aug 2012 16:01:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nizl schrieb am Thu, 30 August 2012 00:32Eigentlich muss man nix nehmen, wenn man nicht gerade nen Mangel hat. Das vernünftigste wäre ja im Grunde sich mal durchchecken zu lassen und wenn alles okay ist erstmal nix nehmen. Also das macht man wenn man vernünftig ist

das ist richtig  
und wenn man genug geld dafür hat...

ich habe 4 werte testen lassen: 130€

und wollte eigtl noch 7 testen lassen, die wichtig wären. geht aber derzeit finanziell schlecht

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [cimbo](#) on Fri, 31 Aug 2012 04:38:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

welche werte wurden gecheckt und mit welchem ergebnis wenn man fragen darf

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Fri, 31 Aug 2012 09:28:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)  
PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)  
Vit D 18,2 (Ref 30-70)  
Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [cimbo](#) on Fri, 31 Aug 2012 09:56:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

heisst das dass du überall im negativen bereich (also zu hoch oder zu niedrig) liegst??

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Fri, 31 Aug 2012 11:26:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

korrekt

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [cimbo](#) on Fri, 31 Aug 2012 11:56:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

und was musst du jetzt machen oder willst du ändern?

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Fri, 31 Aug 2012 14:26:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tja..

das waren die werte vom januar.

heute habe ich aktuelle werte bekommen.

und es hat sich (außer bei Vit D) nicht viel getan, obwohl ich seit 6 monaten ein Multivitaminpräparat eingenomme habe (daher meine Skepsis diesbezüglich (siehe oben im Thread))

Q10 habe ich auch eingenommen, aber ich bin immer noch deutlich unter dem Referenzbereich.

mein plan: ich nehme seit 3 tagen hochdosiert ausgewählte NEMs ein, darunter Selen, Zink, Vit C, Vit E, Kupfer, Magnesium, Melatonin

..und werde in 3 monaten per blutuntersuchung feststellen, was es gebracht hat.

mein problem ist, dass ich mir diese mängel nicht erklären kann.

trinke/rauche nicht, esse gesund, bin nicht zuuu alt ,

ich schätze ich habe ein stoffwechselproblem oder eine aufnahmestörung oder irgendeinen "fehler im system"...

aber den rauszufinden, ist - nach meinder erfahrung mit dem gesundheitssystem - unmöglich

viele grüße

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM

Posted by [lala](#) on Fri, 19 Oct 2012 18:44:57 GMT

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

---

lala schrieb am Fri, 31 August 2012 11:28

antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)

PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)

Vit D 18,2 (Ref 30-70)

Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

kurzes update nach 6 wochen NEMs hochdosiert

ich bin damit jetzt im referenzbereich angekommen

antioxid. kapazität: 1,31 (ref. 1,3 - 1,8 ) - anderes labor, daher anderer ref.bereich

Vit D: 50 (ref. 30-70)

Q 10 hatte ich schon kurz nach Beginn der Einnahme 700, habs daher jetzt nicht mittesten lassen. denke, dass ich auch hier nun im ref. bereich bin

mein NEM regime

Vit. D 20.000 E / Woche

Vit. C 2 x 500 mg / Tag

Magnesiumcitrat 2 x 2 Dragees / Tag (= 480 mg)

Zink 22,5 mg / Tag

Selen 100 µg / Tag

Vitamin B Komplex 1 Kapsel / Tag

Kupfer (0,5) 1 mg / Tag

Vit. E als Tocotrenol-Komplex 1-2 Kapseln / Tag (WENNS MAL DA IST)

Grüner Tee, wenn ich dran denke

Haar-Vital-kapseln (DM) 1 / Tag

Omega 3 Fischöl (DM),1 Kapsel / Tag

Alpha Liponsäure 0,5 Kapsel / Tag (= 300mg)

Coenzym Q10 100 mg / Tag

Beta-Carotin (Vit A) 15-20 mg / Tag (12 mg B.-C. -> 1 mg Vit. A)

werde ab jetzt 3 wochen on / 1 woche off machen

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [angela](#) on Fri, 02 Nov 2012 12:52:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi lala,

hast du denn bisher eine Veränderung der Haarsituation feststellen können?

LG  
Angela

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Sat, 03 Nov 2012 17:38:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

angela schrieb am Fri, 02 November 2012 13:52Hi lala,

hast du denn bisher eine Veränderung der Haarsituation feststellen können?

LG  
Angela

hallo Angela

ja. Die kahlen GHE sind zugewachsen und der Ausfall der vorderen Seitenhaare hat aufgehört. Auch da wächst einiges nach.

Alles in allem ist es so, dass der HA deutlich zurückgegangen ist. Von 1000 auf ca. 200 Haare pro Haarwäsche. Die Haare fallen aber jetzt (im Gegensatz zu Juli / August) eher hinten aus.

Mein Regime ist noch nicht vollständig. Die NEMs schon, das nehme ich so weiter. Aber mit Progesteron (oder einem anderen Antiandrogen) bin ich noch nicht weitergekommen...

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [kakaojoe](#) on Fri, 04 Jan 2013 01:17:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Sat, 03 November 2012 18:38angela schrieb am Fri, 02 November 2012 13:52Hi

lala,

hast du denn bisher eine Veränderung der Haarsituation feststellen können?

LG  
Angela

hallo Angela

ja. Die kahlen GHE sind zugewachsen und der Ausfall der vorderen Seitenhaare hat aufgehört. Auch da wächst einiges nach.

Alles in allem ist es so, dass der HA deutlich zurückgegangen ist. Von 1000 auf ca. 200 Haare pro Haarwäsche. Die Haare fallen aber jetzt (im Gegensatz zu Juli / August) eher hinten aus.

Mein Regime ist noch nicht vollständig. Die NEMs schon, das nehme ich so weiter. Aber mit Progesteron (oder einem anderen Antiandrogen) bin ich noch nicht weitergekommen...

Du solltest neben der Einnahme von NEM auch extrema auf deine Ernährung achten. Den es gibt zehntausende Sekundärstoffe in allereleich Frucht und Obstsorten die zwar meist unerforscht sind, aber auch ihren Stellenwert in der Natur haben. Auch musst du bedenken das Synthetische NEM zwar chemisch dem natürlichen Gleich sind, aber auch nur Chemisch. Den ist gibt morphologische Ebenen in die wir noch garnicht vorgedrungen. Ich würde der Natur deswegen immer den Vorrang geben .

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [EinesTages](#) on Fri, 04 Jan 2013 01:37:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Vitamin D 3 NEM hochdosiert ratet ihr mir?

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Fri, 04 Jan 2013 10:43:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kakaojoe schrieb am Fri, 04 January 2013 02:17

Du solltest neben der Einnahme von NEM auch extrema auf deine Ernährung achten. Den es gibt zehntausende Sekundärstoffe in allereleich Frucht und Obstsorten die zwar meist unerforscht sind, aber auch ihren Stellenwert in der Natur haben. Auch musst du bedenken das Synthetische NEM zwar chemisch dem natürlichen Gleich sind, aber auch nur Chemisch. Den ist gibt morphologische Ebenen in die wir noch garnicht vorgedrungen. Ich würde der Natur deswegen immer den Vorrang geben .

hi

ich ernähre mich sehr gesund. viel obst und gemüse, keine fastfood oder fertiggessen usw.  
mehr kann ich leider nicht tun.  
die mängel im blut hatte ich trotz dieser ernährungsweise.  
daher fällt mir derzeit nichts besseres ein als die vielen NEMs einzuwerfen.  
die gesunde ernährung behalte ich natürlich bei-  
lg

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [lala](#) on Fri, 04 Jan 2013 10:45:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

EinesTages schrieb am Fri, 04 January 2013 02:37Welches Vitamin D 3 NEM hochdosiert ratet ihr mir?

ich nehme dekristol. aber das ist verschreibungspflichtig. daher müsstest du auf ein präparat ausweichen, das weniger hoch dosiert ist.  
denke, da gibt es viele gute.

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM  
Posted by [me too](#) on Fri, 04 Jan 2013 14:33:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Gros der NEMs nehme ich grundsätzlich in drei Portionen zu mir, vor jedem Essen mit einem kleinen Abstand.  
Außer das Gerstengras, das rühre ich in ein Glas Wasser und nehme es drei mal am Tag unmittelbar nach jedem Essen ein.  
Melatonin (6mg), was ich aber nur sporadisch alle paar Tage nehme und Selen (200 Microgramm) dagegen nehme ich kurz vor dem Schlafen nur mit einem Schluck Wasser.  
Abends, bzw. nachts soll die Aufnahme vieler NEMs besser funktionieren, liest man immer mal wieder.

Fettlösliche Vitamine wie Vitamin D3 oder Vitamin E am besten vor einer Mahlzeit einnehmen, die auch Fett enthält, die beiden NEMs nehme ich z.B. vor dem Mittagessen. Solche NEMs wie Lachsöl oder Krillöl würde ich ebenfalls vor einer Mahlzeit einnehmen, die Fett enthält.

Bei Zink ist das so eine Sache mit der Einnahme, auf nüchternen Magen kann es bei manchen heftige Übelkeit verursachen, deswegen am besten direkt zum Essen einnehmen, wenn es so ist.

Niemals Zink zusammen mit Calcium einnehmen, da sich die beiden Mineralien in ihrer Aufnahme behindern. Quatsch ist dagegen, dass Zink und Magnesium nicht zusammen eingenommen werden sollen. Man hat aber beobachtet, dass der Testosteronwert bei einer gleichzeitigen Einnahme in hoher Dosis bis zu drei mal höher sein kann.

Alpha Liponsäure am besten immer zusammen mit Acetyl-l-carnitin einnehmen, da die beiden Stoffe so besser wirken können in ihrer Synergie.

By the way - eine gute Pillenbox ist für fortgeschrittene NEMs-User eine recht praktische Sache.  
Für mich persönlich unerlässlich.

---

---

Subject: Aw: Einnahmezeiten von NEM

Posted by [EinesTages](#) on Fri, 04 Jan 2013 23:12:35 GMT

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

---

hmm.. verschreibungspflichtig??? dann frag ich mal mein arzt danach, ich hab morbus  
bechterew und hab gehört das Vitamin D das fehl- Immun stabilisiert, ich nehme ab und zu mal  
lebertran aber auf dauer kann ich damit ichts anfangen weils einfach be\*\*\* schmeckt

Ich werde mir mal mein Vitamin D wert messen lassen, falls nötig eben aufpuschen. hab in  
einem bericht gelesen, von einem arzt, das er seit dann schmerzfrei ist, vielleicht erklärt es sich  
ja von selbst, wieso ich wenn ich in der ferien bin, z.b türkei und fast keine beschwerden habe..  
weil die sonne dort zu stark ist als hier..

danke fürs Antworten.

Ig

---