

---

Subject: Wann / Was Anwenden ? (NEM, Topicals etc)

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 14 Sep 2012 10:55:47 GMT

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

---

Es gibt ja gewisse Zeiten wann vom Körper welche Stoffe am besten aufgenommen werden. Glaub in Frankreich gibt es extra eine auf diese Zeiten optimierte Chemo Therapie die dann viel verträglicher ist.

Zu welchem Zeitpunkt ist es also am besten NEMS einzunehmen?

Wann Topicals draufzuklatschen?

Haare Waschen?

Derma Roller / Laser Combo etc?

Ich weis nur das Calcium und Magnesium besser am abend vor dem Schlafen eingenommen werde sollte da dann die Aufnahmefähigkeit am höchsten ist.

Was haltet ihr von Sublingualen Produkten die über die Blutaterie unterhalb der Zunge aufgenommen werden und somit direkt in den Blutkreislauf wandern können? Könnte man diese Produkte auch Topisch benutzen?

Stimmt es dann nach dem Haarewaschen am besten dann die Topics einmassiert?

---

Subject: Aw: Wann / Was Anwenden ? (NEM, Topicals etc)

Posted by [mike.](#) on Fri, 14 Sep 2012 11:06:04 GMT

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

---

Hi Rene,

ein bisschen was weiss ich hierzu .... bzw beachte ich bei meinen NEMs

Falls Melatonin > abends .. nur Frühling/Sommer..Spätsommer ausschleichen..da der Körper ab da an selbst mehr produziert .. zuviel triggert mglw depressionen usw

Zink / Kupfer .. eines morgens, das andere abends

Topicals finde ich > egal ... ich machs abends .. da morgens die Haare sonst schlampig wirken bevor ich zur Arbeit fahre...

viele NEMs die man auf einmal nehmen will, besser in der Mahlzeit. Sagte Pilos neulich (Vit C, E..) .. anders scheidet er Körper es sofort wieder aus (machte auch ich die Erfahrung in der Anfangszeit)

LG  
Mike

---

---

Subject: Aw: Wann / Was Anwenden ? (NEM, Topicals etc)  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 14 Sep 2012 11:42:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Ansicht:

NEM zu Mahlzeiten. Sachen wie Vitamin C sollten häufig am Tag verabreicht werden, etwa jede Stunde oder so und insgesamt 1g und mehr. Calcium nicht abends/vor dem Schlafengehen, Magnesium schon (auch Zink; bekannte Formel ZMA). Sublinguals: Im Fall B12 wird ohnehin das aufgenommen was man runterschluckt..

Topische Sachen: Weil abends der Stresspegel geringer ist und dadurch die Haare weniger angegriffen sind, eher morgens.

---