
Subject: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen?

Posted by [Bartman](#) on Mon, 01 May 2006 13:36:33 GMT

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

Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen ohne dass sie sich gegenseitig neutralisieren?

Ich hab zwar schon mal so eine Frage irgende wo im Board gesehen, find sie aber leider nicht mehr an. Ich weis nur, dass man Zink nicht mit Selen einnehmen soll.

Möchte nämlich gleich mehrere sachen in meine Leerkapsel einpacken und nicht nur Fin

Mein derzeitiges Regime:

Proscar, Selen (Selenmethionin), B Vitamin-Komplex, Zink (Chelated), Vitamin C, und 1x Multivitamin Tab

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen?

Posted by [Bartman](#) on Thu, 11 May 2006 20:11:35 GMT

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

Kann mir denn da niemand helfen ??

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 11 May 2006 21:49:52 GMT

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

ist sehr spekulativ, was nicht zusammen geht. ich glaube ja alles geht, es behindert sich eher zu einem kleinen teil... fin. z.b. ist meines wissen nicht sonderlich reaktiv.

mach doch zwei kapseln, eine für abend + eine für morgens...

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 11 May 2006 21:54:15 GMT

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

Hmmm... Bei einigen Dingen weiß man das schon sehr genau. Fin ist eher nicht das Problem. Die Viatmine auch nicht, wohl aber die Mineralien.

Schau mal hier:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/12607/78527ab4d056a08e66d13f0ae4f7ac07/#msg_12607

Da sind im Verlauf der Diskussion einige nützliche Hinweise.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ Frankfurter
Posted by [strike](#) on Fri, 12 May 2006 04:04:26 GMT

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

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ Bartman
Posted by [strike](#) on Fri, 12 May 2006 04:12:16 GMT

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

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ Bartman
Posted by [kkoo](#) on Fri, 12 May 2006 07:03:49 GMT

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

na ich weiß nicht, ich lass mich gern belehren, aber mit diesen beeinflussungen ist das doch sehr hypothetisch. die ganzen kombipräparate wären dann ja eigentl. müll. und man erinnere sich mal der praktischen situation beim einnehmen: meist ja zu einer mahlzeit, einem großen volumen von unendlich vielen stoffen, worin sich dann die vitamine und mineralstoffe verteilen. wie groß ist da die chance, dass das eine das andere behindert? und die resorptionsfläche von gaumen bis darm ist enorm groß... und wenn man kein hammerdosen nimmt...

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ kkoo
Posted by [strike](#) on Fri, 12 May 2006 07:42:16 GMT

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

Subject: at strike
Posted by [kkoo](#) on Fri, 12 May 2006 08:43:57 GMT

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

neeeiiiin - darum schrieb ich ja, ich lass mich gern ein besseren belehren. wollte nur zweifel äußern, ob das allgemein so wichtig ist, gerade weil solche detailerklärungen wie dein post soeben fehlten und weil ich mir nicht recht vorstellen kann, dass das bei multipräparaten

tatsächlich so gut abgestimmt ist. wenn da zig stoffe sind, klingt dass nach hunderten von theoretisch zu bedenkenden beeinflussungen...

da steh ich auch dazu, meine laienmeinung zu äußern, und nehme den bump in kauf.

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ Bartman
Posted by [Bartman](#) on Fri, 12 May 2006 08:53:11 GMT

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

strike schrieb am Fre, 12 Mai 2006 06:12

...das Problem bei diesem *ich-bastele-mir-eine-Kapsel* sind ja nun mal die einzelnen Verbindungen der Stoffe. In einem Multivitaminkomplex o. ä. sind die einzelnen Verbindungen aufeinander abgestimmt.

Dein Selen kannst Du z. B. - anders als beim Natriumselenit - zum Vitamin C geben. Wenn man jetzt noch das Multivitaminpräparat kennen würde....

B-Komplex würde ich jedoch nicht dazu geben.

Eine andere Möglichkeit wäre, das Multipräparat zusammen mit Vitamin C und B-Komplex, aber auch hier müsste man wissen, was das für ein Präparat ist bzw. was enthalten ist.

So viel nimmst Du doch nicht, wieso machst Du es nicht auf die alte Art? Und übrigens, Du solltest Magnesium nicht vergessen. 300 mg sollten es schon sein, weil ohnehin nur ein relativ geringer Prozentsatz aufgenommen wird.

LG strike

Ich hab mir gedacht, dass ich Fin,Selen,Zink,b-Vitamin, Vitamin C und jetzt Magnesium morgens einnehmen und das Multivitamin Präperat Abends

Dürfte gehen oder?

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ kkoo
Posted by [strike](#) on Fri, 12 May 2006 09:40:42 GMT

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

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ Bartman
Posted by [strike](#) on Fri, 12 May 2006 09:55:24 GMT

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

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ strike
Posted by [kkoo](#) on Fri, 12 May 2006 09:59:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok. fühl ich mich gleich besser, kritik lässt mich nie kalt.

hast du jemals deine erfolge, von denen du eben sprachst, gepostet? lerne gern, und erfolgsberichte bauen allgemein auf...

Subject: Re: @ kkoo
Posted by [strike](#) on Fri, 12 May 2006 10:18:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: @ kkoo
Posted by [Angie65](#) on Fri, 12 May 2006 10:36:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Welche Präparate kann ich zusammen einnehmen? @ Bartman
Posted by [Bartman](#) on Fri, 12 May 2006 10:43:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok jetzt hab ich meinen Zeitplan zusammengestellt
Danke für die Tips

Subject: Re: @ kkoo
Posted by [kkoo](#) on Fri, 12 May 2006 10:43:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Fre, 12 Mai 2006 12:18...dafür fühle ich mich jetzt schlecht, manno

Komm, lachen wir mal wieder:

so schlimm wars nicht - und du hattest ja durchaus nicht unrecht - dann darf auch gemeckert werden...
