
Subject: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 14 Nov 2016 11:42:03 GMT

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

Alte Frage, großer Streitwert.

Zu fast jeder Amino oder jedem Vitamin oder jedem Spurenelement ließt man wie wichtig es doch sei und man solle es unbedingt nehmen.

L-Arginin:

<http://aminosure.org/aminosaeuren/l-arginin/>

Habe ich öfters gelesen, auch in BB-Foren, allerdings wird da ja alles empfohlen, das Profil allerdings ist interessant.

Vitamin D:

https://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D

In letzter Zeit mehren sich von allen Seiten die Stimmen, dass Vitamin D jahrelang unterschätzt wurde, zumindest bei immer mehr Krankheiten wird nun vermutet, dass ein Mangel besteht, bevor sie ausbrechen -> z.B. MS. Ob eine Behandlung mit Vit D dagegen bei bereits ausgebrochenen Fällen was bringt, ist offen.

<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/ms-forschung/was-ist-dran-am-zusammenhang-von-vitamin-d-und-multipler-sklerose/>

Und: was ist hier mit dem Vitamin K2 Phase? Ich habe bisher nur auf esoterischen oder unseriösen Seiten gelesen, warum man es nehmen soll, gibt es hier eine seriöse Abhandlung?

Magnesium / Kalzium

Kennt jeder, nehme ich wenn ich Muskelkrämpfe habe oder andere Muskelbeschwerden habe, maximal wenige Wochen.

Sonstige Vitamine: Bei Bedarf, also bspw. bei Grippe, Krankheiten, da ich ansonsten ausgehe meinen Bedarf vollständig gedeckt zu haben.

Gibt es Anmerkungen oder andere Empfehlungen?

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?

Posted by [yoda](#) on Tue, 15 Nov 2016 08:40:14 GMT

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

Alle gelisteten Sachen sind essentiell, nur bei ausreichender Ernährung brauchst du keine Nems. Ausnahmen sind Diäten oder Stoffwechselprobleme.

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?

Posted by [veryafraidman](#) on Tue, 15 Nov 2016 09:15:43 GMT

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

yoda schrieb am Tue, 15 November 2016 09:40Alle gelisteten Sachen sind essentiell, nur bei ausreichender Ernährung brauchst du keine Nems. Ausnahmen sind Diäten oder Stoffwechselprobleme.

Sicher? L-Arginin ist z.B. nicht essentiell, aber trotzdem spannend - wenn auch nicht für AGA. Vitamin D ist essentiell, aber ob und wann supplementiert werden sollte, darüber streiten die Experten.

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?

Posted by [yoda](#) on Tue, 15 Nov 2016 09:28:04 GMT

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

veryafraidman schrieb am Tue, 15 November 2016 10:15

Sicher? L-Arginin ist z.B. nicht essentiell, aber trotzdem spannend - wenn auch nicht für AGA.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Arginin>

Inwieweit L-Arginin bei AGA was bringt scheiden sich die Geister. Bekannt ist das L-Arginin wichtig für den NO Haushalt ist, auf der gleichen Schiene läuft auch Minox.

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 15 Nov 2016 09:41:11 GMT

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

veryafraidman schrieb am Tue, 15 November 2016 10:15yoda schrieb am Tue, 15 November 2016 09:40Alle gelisteten Sachen sind essentiell, nur bei ausreichender Ernährung brauchst du keine Nems. Ausnahmen sind Diäten oder Stoffwechselprobleme.

Sicher? L-Arginin ist z.B. nicht essentiell, aber trotzdem spannend - wenn auch nicht für AGA. Vitamin D ist essentiell, aber ob und wann supplementiert werden sollte, darüber streiten die Experten.

Vitamin D verfolge ich bereits seit längerem, Kritiker sagen ja, dass die Behandlung von Krankheiten ja bereits gezeigt hätte das Vitamin D wenig bringt. Das Problem ist aber, dass man teils lächerlich geringe Dosen verwendet hat.

Zudem verdichten sich aber auch immer mehr die Anzeichen, dass ein Mangel an Vitamin D eine ganze Reihe von Krankheiten / Immundefekten auslösen kann. Momentan streitet man sich darum ob die niedrigen Vitamin D Spiegel Ursache oder Wirkung sind.

<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/ms-forschung/was-ist-dran-am-zusammenhang-von-vitamin-d-und-multipler-sklerose/>

Generell hat aber ein Großteil der Leute durchaus Bedarf an Vit D, auch wenn man um Grenzwerte feilscht:

<http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/zu-wenig-vitamin-d-im-winter--der-stoff--den-unser-koerper-braucht-3123106.html>

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 15 Nov 2016 10:28:22 GMT

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

Vor einem Monat weigerte sich ein Apotheker sogar, mir Vitamin D zu verkaufen, ohne, dass bei mir ein Mangel nachgewiesen wäre. Verärgert verließ ich die Apotheke und holte es mir einfach in der nächsten.

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 15 Nov 2016 17:47:18 GMT

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

Pandemonium schrieb am Tue, 15 November 2016 11:28Vor einem Monat weigerte sich ein Apotheker sogar, mir Vitamin D zu verkaufen, ohne, dass bei mir ein Mangel nachgewiesen wäre. Verärgert verließ ich die Apotheke und holte es mir einfach in der nächsten.

Vitamin D kauft man sich ja nicht in einer Apo.

Ich nehme seit ca. 3 Jahren 5.000-10.000 in der Herbst, Winterzeit Einheiten täglich ein.

Ich nehme das hier in Tropfenform. Ein Tropfen hat schon 5.000 Einheiten:

<https://www.vitaminexpress.org/de/vitamin-d3-tropfen-5000-ie-vitamin-d-tropfen>

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 15 Nov 2016 18:03:31 GMT

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

Aristo084 schrieb am Tue, 15 November 2016 18:47Vitamin D kauft man sich ja nicht in einer Apo.

Wenn es das dort rezeptfrei gibt, warum nicht?

Subject: Aw: Was soll man so nehmen (NEMs, Aminos, Spurenelemente) ?
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 15 Nov 2016 18:09:41 GMT

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

Pandemonium schrieb am Tue, 15 November 2016 19:03Aristo084 schrieb am Tue, 15 November 2016 18:47Vitamin D kauft man sich ja nicht in einer Apo.
Wenn es das dort rezeptfrei gibt, warum nicht?

Die haben sicher nur 1000 Einheiten. Das ist so gut wie nix und Apothekerpreis.
