
Subject: Nems und bezugsquellen...

Posted by [Dark](#) on Wed, 21 Jun 2006 01:50:00 GMT

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

hey leute!

würde gerne ein paar nems nehmen und weiß aber nicht genau was ne gute dosierung ist und was vor allem wichtig gegen ha wäre!

habe da schon was von zink, eisen und vitaminb komplexen gehört! ich suche ne billige bezugsquelle, am besten mit nem rundumsorglospaket, in dem alles vorhanden ist, am besten auch gleich in der optimalen dosierung

ich weiß das sind viele wünsche auf einmal, aber ich hab keine lust zink, eisen und was weiß ich nicht alles einzeln zu kaufen, ist ja schon teuer genug das zeug! bei mir gehen bereits rund 30 euro für fin und minox pro monat drauf, da sollten die nems nicht auch noch die welt kosten!

vielleicht so completia teile von www.vanverde.de ?

nur welche?

Subject: Re: Nems und bezugsquellen...

Posted by [strike](#) on Wed, 21 Jun 2006 05:39:56 GMT

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

Subject: Re: Nems und bezugsquellen...

Posted by [Dark](#) on Wed, 21 Jun 2006 15:22:38 GMT

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

mhh ja schon klar, aber das bringt mich auch irgendwie nicht weiter, weil ich eben absolut keine ahnung habe was ich brauche und vor allem wie viel davon! ich denke mir halt so, dass wenn die ganzen mineralstoffe und spurenelemente etc in ausreichender dosis vorhanden sind, sich der körper schon nimmt was er braucht!

ja ich nehme thyroxid, aber kein arzt checkt bei dir komplett alle möglichen nährstoffmängel durch, da wirts mit eisenmangel schon schwer!

also was rätst du mir? soll ich mir aufgrund des thyroxid nur eisen und vit-b komplexe geben? aber zink is ja auch wiederum wichtig oder biotin etc... und es heisst ja auch, wenn zu viel eisen vorhanden ist wird zink nicht gut aufgenommen, als beispiel! ka ob ich genug zink mit der nahrung aufnehme, aber ich ernähre mich nicht nur gesund und selbst wenn, heutzutage sind ja eh kaum noch vitamine im gemüse und alles mit schadstoffen belastet!

ich kann es mir auch nicht leisten alle sachen einzeln zu kaufen, das wären bereits bei 3 sachen (z.b. eisen, zink und biotin) pro dose 10-20 euro! die 30 euro für minox und fin pro monat sind mir eigentlich schon viel zu viel!

ich fühle mich z.b. fast immer schlapp und antriebslos und kann nachts nicht besonders gut schlafen! früher war mein schlaf tief und fest, jetzt wache ich beim kleinsten geräusch auf! wenn ich am we 10-11 stunden schlafe bin ich trotzdem nicht ausgeruht und mittlerweile hab ich total dunkle schatten unter den augen und ziemlich krasse tränensäcke für nen 22jährigen wenn ich das meinem arzt erzähle meint er das kommt von der sd uf, aber da müssen wohl auch ein paar mineralstoffe fehlen! auf jeden fall hab ich zur zeit wieder ne menge prüfungstress etc

die dosierung ist bei den completia tabletten ja auch nicht allzu gering oder? was hältst du von den haar vital kapseln von abtei? wie isn da die dosierung? zumindest hätte ich da zink, vit b usw schon mit drin und für 3 euro pro monat auch ok

Subject: Re: Nems und bezugsquellen...

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 22 Jun 2006 06:06:58 GMT

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

Schau doch mal bitte in die Suche, das Thema hatten wir schon oft. Oder in diverse Signaturen... ich habe auch lange gesucht und mir dann ein paar Nems zusammengestellt. Man sollte auch die Preise vergleichen... habe bis jetzt noch kein Laden oder Händler gefunden, wo man alles günstig bekommt. Etwa

- Zinkamin von Falk, 100er Packung über ne Onlineapo 15,95 Euro
- Magnesium Brausetabletten im Aldi unschlagbar, kostet nen 20er Pack glaub 69 Cent (300mg Mg, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin B-Komplex)
- Biotin 10mg im Lidl unschlagbar, kostet nen 60er Pack 3,99 Euro
- Abtei Vitamin B Komlex forte (dm oder Rossmann) unschlagbar, kostet nen 50er Pack 1,95 Euro
- Vitamin C + Zink bei Bedarf bekommt man fast überall günstig (Aldi, Lidl, dm, ...)
- gute Multivitamin-tabletten etwa Eunova Langzeit Multivitamin Kapseln, 100er Pack kosten in ner Onlineapo 24,50 Euro

Jemand bessere Bezugsquellen oder Erkenntnisse... bitte melden!

Subject: Re: Nems und bezugsquellen...

Posted by [Dark](#) on Thu, 22 Jun 2006 12:37:04 GMT

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

ok danke erstmal, nur ist die dosierung eben anscheinend von mensch zu mensch unterschiedlich! ich nehme ja thyroxin, da wäre eisen nicht ganz schlecht! oder ist das in dem vitamin b komplex bereits drin?

Subject: Re: Nems und bezugsquellen...

Posted by [Dark](#) on Thu, 22 Jun 2006 16:38:46 GMT

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

hab mir jetzt mal die vitamin b komplex tabletten von abtei geholt dazu noch so zink brausetabletten (sind aber nur 5mg pro tablette) wieviel brauch ich denn da? ansonsten biotin hab ich noch keins und magnesium tabletten haben wir zu hause (ka wieviel mg das pro tablette sind, muss ich mal nachschaun) ... wie siehts mit eisen aus? is das bei dem vit b kompl schon mit drin? wieviel brauch ich davon? hab ich sonst irgendwas vergessen?

von dem vit-b komplex allein wird ja kein anderer nährstoff verdrängt oder, d.h. damit kann ich auf jeden fall mal nix falsch machen?
