
Subject: Zink, Magnesium, Biotin und Co.
Posted by [GE-Mann](#) on Mon, 14 Aug 2006 14:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieder mal ein paar Fragen zu NEMs:

Also, ich bin mir immer noch nicht im Klaren darüber wie das genau mit dem Zink und Magnesium funktioniert. Es gibt Multivitaminpräparate welche ja alles mögliche drin haben, unter anderem Zink und Magnesium. Jetzt wurde mir in diesem Forum geraten Zink und Magnesium zeitversetzt und nicht während Mahlzeiten einzunehmen, sonst würde der Körper das Zink nicht richtig aufnehmen. Bei Multivitaminpräparaten steht man solle sie während der Mahlzeiten einnehmen, ich versteh das nicht! Bitte klärt mich da auf, ich will ja alles richtig machen im Kampf gegen AGA... und wie stehts mit Kupfer wenn ich 100 mg Magnesium und 30mg Zinkglokunat einnehme, brauchts das?

Sollte ich zu Biotin (5mg) noch andere B-Vitamine einnehmen und wenn ja welche?

Subject: Re: Zink, Magnesium, Biotin und Co.
Posted by [kkoo](#) on Mon, 14 Aug 2006 17:21:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GE-Mann schrieb am Mon, 14 August 2006 16:23Wieder mal ein paar Fragen zu NEMs:

Also, ich bin mir immer noch nicht im Klaren darüber wie das genau mit dem Zink und Magnesium funktioniert. Es gibt Multivitaminpräparate welche ja alles mögliche drin haben, unter anderem Zink und Magnesium. Jetzt wurde mir in diesem Forum geraten Zink und Magnesium zeitversetzt und nicht während Mahlzeiten einzunehmen, sonst würde der Körper das Zink nicht richtig aufnehmen. Bei Multivitaminpräparaten steht man solle sie während der Mahlzeiten einnehmen, ich versteh das nicht! Bitte klärt mich da auf, ich will ja alles richtig machen im Kampf gegen AGA... und wie stehts mit Kupfer wenn ich 100 mg Magnesium und 30mg Zinkglokunat einnehme, brauchts das?

Sollte ich zu Biotin (5mg) noch andere B-Vitamine einnehmen und wenn ja welche?

multivit. zum essen ist ok. die anderen sachen entsprechend zeitversetzt. extra vit. b ist nicht nötig, wenn du dich richtig gesund ernährst...

Subject: Re: Zink, Magnesium, Biotin und Co.
Posted by [MarcVen](#) on Mon, 21 Aug 2006 10:45:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber vom Vitamin B Komplex kann man so schön gelb pinkeln
