
Subject: NEMs tatktisch am klügsten einnehmen?
Posted by [mare](#) on Thu, 08 Dec 2005 12:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also ich hab durch das Forum hier echt an NEMs dazu gelernt und hab mir so die wichtigsten denke ich besorgt, nur stellen sich mir jetzt einige Fragen: Wie, wann, in welcher reihenfolge, welcher zusammensetzung usw. soll ich sie einnehmen???

Fragen über Fragen

Ich nehme zu Zeit an NEMs die folgende Liste ein:

A-Z Vitamin komplex

Leinsamen (1EL)

Zink (15mg)

Magnesium (200mg; nur an trainingstagen, oder soll ich sie jeden tag nehmen?)

ACC 200 (zu wenig?)

Vitamin C (300mg; könnte ich das weglassen? weil im A-Z komplex sind schon 60mg drin, oder sinnvoll es zu behalten? "Nierensteine")

L-Arginine 1,5g (auf nüchternen magen?)

So da sich manche NEMs nicht "vertragen" mit andren doer mit bestimmtem essen oder trinken wollte ich fragen wie sollte ich sie einnehmen, hier mein normaler Essensplan:

morgen:

Müsli mit Milch und kaffee(also nich acc oder?!)

mittags:

warmes essen (also eig nix besonderes)

abends:

meistens auch nochmal warmes essen vllt noch was milchiges

Blicke halt nicht mehr ganz durch dabei und möchte aber den größtmöglichen Nutzen aus den NEMs ziehen...

wie ihr vllt gesehen habt habe ich angst vor Nierensteinen , mein cousin hatte die mal, is unglaublich was die aus einem mann amchen können, die schmerzen warn so stark dass er heulend aufm boden gekrochen ist...einfach nur krass

wäre euch echt dankbar wenn ihr mir ein bisschen licht ins dunkel bringen könntet...DANKE!

P.S.: aso ja wenn ihr noch was in mein regiment einfügen würdet oder rausnhemen, dann sagt mir das ruhig, bin echt dankbar für jeden tipp...

Subject: Re: NEMs tatktisch am klügsten einnehmen?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 08 Dec 2005 12:57:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen dem Vitamin C und Nierensteinen musst du dir keine Gedanken machen.

Subject: Re: NEMs tatktisch am klügsten einnehmen?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 08 Dec 2005 12:59:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann Vitamin C Nierensteine geben?

Es ist ein Mythos, dass Vitamin C Nierensteine verursacht. Vielmehr weisen mehrere Untersuchungen darauf hin, dass Vitamin C einen günstigen Effekt auf Nierensteine hat. Der Mythos entstammt gegebenenfalls einigen Untersuchungen, die eine erhöhte Ausscheidung von Oxalsäure in Verbindung mit einer erhöhten Vitamin C-Einnahme geseigt haben. Andere Studien hingegen haben ein Abnehmen der Oxalsäureausscheidung gezeigt.

In der Praxis sieht man keine Nierensteinbildung bei Personen, die täglich Vitamin C in Grammdosen einnehmen.

Vielmehr besteht bei Personen mit einer niedrigen Einnahme von Magnesium und Vitamin B6 ein erhöhtes Risiko darauf Nierensteine zu bekommen. Nierensteine kommen außerdem öfter bei Personen vor, die häufig auf Diät gewesen sind.

Subject: Re: NEMs tatktisch am klügsten einnehmen?
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 08 Dec 2005 13:28:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn Du auf genug Flüssigkeit achtest ist die Chance Nierensteine zu bekommen äußerst gering. Genug Flüssigkeit bedeutet bei einem Erwachsenen "mindestens" 1,5 Liter, ich trinke 3 Liter täglich..., am Besten Wasser und Säfte

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vit., zuviel wird mit dem Urin "schnell" wieder ausgeschieden.

Weil Du ACC nimmst solltest Du das zusätzliche Vitamin C nicht absetzen da bei ACC-Einnahme (bei 600mg/Tag!) ein etwa 3facher Bedarf an Vitamin C besteht.

Subject: Re: NEMs taktisch am klügsten einnehmen?

Posted by [mare](#) on Thu, 08 Dec 2005 14:06:23 GMT

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

und wie siehts aus mit der reihen folge?

hab mir so gedacht:

morgens:

frühstücken, dann leinsamen + vit A-Z,

mittags:

mittagessen, dann ACC + Vitamin C 300mg

abends:

L-Arginin auf "Leeren" magen, dann essen, dann Zink 15mg

was haltet ihr von dem plan? "behindern" sich irgendwelche komponenten???

Zum magnesium, soll ich das jeden tag nehmen oder nur an sport tagen? wenn ja, vor oder nach dem training?

Was muss ich sonst so wichtiges beachten???

Danke!

Subject: Re: NEMs taktisch am klügsten einnehmen?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 08 Dec 2005 15:32:27 GMT

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

so wie Du das nimmst ists ok, Magnesium ist egal wann, entweder vor oder direkt nach dem Sport, um sicher zu gehen würde ich es vor dem Sport nehmen.

Bodybilder nehmen ihr Eiweiß-Zeugs auch meist nach dem Sport.

Subject: L Arginin

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Thu, 08 Dec 2005 17:20:02 GMT

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

kannst ja mal schauen ob du nach L-Arginin stechend riechenden Urin hast;

dann auf jedem Fall nicht einnehmen;
