
Subject: Willkommen im neuen Forum Ernährung und NEM's
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 31 Aug 2006 20:34:36 GMT

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

Einer muß ja den Anfang machen...

Subject: Re: Willkommen im neuen Forum Ernährung und NEM's
Posted by [lempert](#) on Fri, 01 Sep 2006 19:10:12 GMT

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

Zuviel Vitamine ist meiner Meinung keine gute Idee. Es ist noch nicht geklärt was mit dem Körper passiert wenn er übr längere Zeit jeden Tag innert jeweils kürzester Zeit mit der Tagesdosis bombardiert wird.

Ausserdem ist auch noch nicht geklärt ob Vitamine in Tablettenform vom Körper gleich absorbiert werden wie in natürlicher form.

Siehe meine Signatur:

Subject: Re: Willkommen im neuen Forum Ernährung und NEM's
Posted by [Mona](#) on Fri, 01 Sep 2006 21:41:22 GMT

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

Hallo Lempert

In Deiner Signatur steht, dass Du Zink einnimmst.

Ich bin da so gar nicht die Fachfrau, aber im Frauenforum ist geschrieben worden, dass man zu Zink unbedingt Magnesium nehmen soll, da sich das sonst nicht richtig verstoffwechseln kann.

Liebe Grüße von Mona
