

---

Subject: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [helpme007](#) on Thu, 31 Aug 2006 23:07:38 GMT

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

---

jeden tag einmal nehme? reicht das aus?

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 01 Sep 2006 16:35:47 GMT

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

---

Für was soll es ausreichen?

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [Quick](#) on Sat, 02 Sep 2006 11:29:11 GMT

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

---

helpme007 schrieb am Fre, 01 September 2006 01:07jeden tag einmal nehme? reicht das aus?

das kann dir keiner sagen, man soll nahrungsergänzungsmittel nach bedarf substituieren, und nicht nach gefühl und vermutung. es gibt nur wenige vitamine/mineralien etc. die man auch so jeden tag standard mäßig einnehmen kann, ohne zu wissen ob man defizite hat. wobei ich jetzt auch noch hinzufügen muss, dass man z.b. bei der aga einiges supplementieren kann ohne irgendwelche parameter zu kennen, da man weiß das diese nem bei der androgenetischen erkrankung des haares sich positiv auswirken können.

ps. centrum würd ich niemals nehmen. ich mag keine sachen wo mehr als 30vitamine/mineralien in eine pille gestopft werden

Quick

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 02 Sep 2006 16:32:55 GMT

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

---

Gegenfrage:

Ich hab nen 3-er BMW, der ist 5 Jahre alt und an dem müsste einiges gemacht werden, sagt mein Mechaniker. Reicht das, wenn ich mir einen neuen Yugo kaufe?

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [MarcWen](#) on Sat, 02 Sep 2006 17:51:35 GMT

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

---

Schau dir mal meine Signatur an...

Centrum würde ich nicht nehmen... die sind nix für das Geld... nehme die NEM's, die Du brauchst in ner anständigen Dosis... bringt mehr als diese AllesinEinem Könner.

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [lhs76](#) on Sat, 02 Sep 2006 17:57:22 GMT

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

---

ne tablette von aldi für ein paar cent einwerfen und schon hat man die mangelernährung im griff. wenn das nur so einfach wäre.

Produkte, die aus synthetisch hergestellten bzw. isolierten Vitaminen, Mineralien oder anderen Substanzen bestehen sind in ihrer Wirkung sehr begrenzt, da kein Vitalstoff im Organismus ohne die Hilfe zahlreicher sekundärer Pflanzenwirkstoffe funktionieren kann.

gruss

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 02 Sep 2006 20:22:35 GMT

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

---

ich finde Multivits eigentlich ganz gut und zwar wegen folgenden Dingen:

- man schmeisst sich nicht 10 (oder mehr) Tabletten rein die man alle für sinnvoll hält und die gegen HA helfen könnten sondern nur eine. Das ist sehr wichtig, denn ich habe nur HA und keine schlimme Krankheit.
  - man spart dadurch viel Geld
  - wenn man die Dinger vor einer ausgewogenen Mahlzeit nimmt wird auch mehr davon verwertet, eben durch die Synergieeffekte.
  - der Körper verwertet synthetische Vitamine oft besser als ihnen hinterher gesagt wird, z.B. bei Vitamin E - da heisst es dass es Fett benötigt um wirken zu können und man fand heraus dass sogar schon eine Gelatinekapsel absolut ausreichend Fett enthält um dies zu erreichen.
  - man macht sich nicht so verrückt, denn man hat ja (fast) alles durch diese eine Tab. eingenommen
- 

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [mare](#) on Sat, 02 Sep 2006 21:22:29 GMT

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

---

ich denke diese ganzen hochdosierten vitamine bringen nix!  
ja ich wieß ich mach mir damit keine freunde hier.  
was ich sagen will, falls sie helfen dann so schwach, dass man es  
nich merkt. ich bin seit fast 2 monaten runter von NEMs (weitesgehend, nur eine Multi Vit Tab)  
und habe keine verschlechterung bemerkt...versuche es durch natürliche ernährung  
auszugleichen. hab seitdem auch weniger pickel...

mare

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Sep 2006 22:09:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vitamine bringen bei AGA gar nichts....es sei den man hat so einen extremen krankhaften  
mangel...was eigentlich nicht vorkommt..

wenn sie was bringen...dann nur das dem körper quasi nichts fehlt....

---

---

Subject: Re: reicht es wenn ich als NEM centrum oder so was ähnliches von aldi...  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 02 Sep 2006 23:05:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:...dann nur das dem körper quasi nichts fehlt....

und das wäre doch absolut Spitze

---