
Subject: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 17 Sep 2006 18:59:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin gerade auf diese Seite gestoßen. Vielleicht ist es für den einen oder anderen ja interessant! Mit Angabe der Probleme bei einer Unterversorgung und Überdosis.

<http://www.pharmacie.de/texte/fitness/mineral.htm#Nr.2>

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Alana](#) on Tue, 19 Sep 2006 18:58:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Unkreativer,
habe mit großem Interesse die von Dir angegebene Seite durchgelesen und mir einiges davon ausgedruckt.
War eine gute Idee von Dir.
Ich bin erst kurz in dem Forum und nehme nun einige NEMS, das einzige wo ich mir noch nicht so sicher bin ist die Frage kann ich die "Dinger" alle auf einmal "einwerfen" oder nicht ?
Eisen nehme ich vor dem Frühstück, Magnesium Folsäure, Selen, Vitamin-B-Komplex und Biotin nach dem Frühstück, Zink nehme ich 1 Std. vor dem Abendessen.
Außerdem nehme ich Vitamin-B-Komplex und Selen auch nochmal nach dem Mittag- und Abendessen.
Glaubst Du das ist ok? Hast Du davon Ahnung.?

Viele Grüße
Alana

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [pilos](#) on Tue, 19 Sep 2006 20:26:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Son, 17 September 2006 20:59 Bin gerade auf diese Seite gestoßen. Vielleicht ist es für den einen oder anderen ja interessant! Mit Angabe der Probleme bei einer Unterversorgung und Überdosis.

<http://www.pharmacie.de/texte/fitness/mineral.htm#Nr.2>

Selen
Wissenswertes und Interessantes
Man schätzt, daß mindestens 70 % der Bevölkerung einen Selenmangel aufweisen. Da Selen in hohen Dosierungen jedoch giftig wirkt, sollte die Selen-Zufuhr 0,3 mg pro Tag auch nicht

übersteigen (bei Kindern nicht mehr als 50 mg). Vitamin E und Selen benötigen sich gegenseitig, um als Zellschutz wirken zu können.
Tagessbedarf: 20 - 200 mg

richtig 20-200 µg.....

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Sep 2006 20:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier, die Seite wollte ich sowieso schon längst mal empfehlen.
Mach das aber noch extra in nem Thread... Damit sie wirklich niemand übersieht

<http://www.bio-gaertner.de/Articles/V.GesundeErnaehrung-GesundesLeben/InhaltsstoffeObstGemuese/InhaltsstoffeSpurenelemente.html>

Allerdings ich hätte eher eine Frage...
Und zwar, kennt jemand ein gutes Spurenelementpräparat?
Bisher benutze ich das Aldi-24 Multimineral. Da ist allerdings Eisen drin, und ich will kein Eisen speziell aufnehmen.

Hier habe ich eigentlich einen Vorschlag:
http://www.betterlife.com/prod_home_page.asp?prod_id=1374

Mein Problem; Da ist auch folgendes drin.

Zitat:Ingredients: 2 capsules supply: Sodium 3 mg <1%, Magnesium 120 mg 30%, ConcenTrace® Alfalfa blend 1.6 g.
Each capsule contains the following in naturally occurring trace amounts: Calcium, Carbonate, Bromide, Fluoride, Iodine, Rubidium, Scandium, Phosphorus, Nickel, Manganese, Chromium, Strontium, Cobalt, Zinc, Titanium, Lanthanum, Cerium, Barium, Copper, Iron, Silicon, Yttrium, Molybdenum, Tin, Gallium, Gold, Silver, Cesium, Beryllium, Selenium, Vanadium, Dysprosium, Holmium, Terbium, Praseodymium, Lutetium, Gadolinium, Samarium, Bismuth, Ytterbium, Erbium, Europium, Neodymium and the other minerals found in sea water.
http://www.betterlife.com/prod_home_page.asp?prod_id=1419

In dem oben genannten Produkt kommt nämlich ein Auszug aus dem unteren vor.
Und ich habe keine Ahnung, was ich mit einer Mischung aus Gold, Silber und anderen Mineralen in meinem Körper soll, die in Meerwasser gefunden werden....

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Alana](#) on Wed, 20 Sep 2006 05:16:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pilos,
ich nehme auch Selen ein und zwar vom DM-Markt Selen+ACE,
1 Kapsel enthält 50 µg Selen, 100 mg Vitamin C und 16,0 mg (TE) natürliches Vitamin E.
Bei meinem Arzt lag eine Broschüre "Selen und die Schilddrüse" dort war eine Tagesdosis
für Erwachsene mit 200 µg pro Tag angegeben.
Ich nehme allerdings 2 - 3 Kapseln pro Tag und hoffe das reicht, mein Arzt meinte, aufgrund einer
Blutuntersuchung, das meine Schilddrüse in Ordnung sei.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Alana](#) on Wed, 20 Sep 2006 05:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Figaroo,
willst Du Dir jetzt die Tabletten etwas in Amerika bestellen ?
Der Preis hört sich gut an, aber der Inhalt ???!!!
Warum nimmst Du nicht Vitamin-B-Komplex von Ratiopharm und
dann vielleicht noch Magnesium, Selen usw. extra.
Ich weiß, dann muss man viel schlucken, in einem Kombi-Präparat wäre das einfacher -aber
man kann nicht alles haben -.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 20 Sep 2006 05:36:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hallo Figaroo,
willst Du Dir jetzt die Tabletten etwas in Amerika bestellen ?
Der Preis hört sich gut an, aber der Inhalt ???!!!
Warum nimmst Du nicht Vitamin-B-Komplex von Ratiopharm und
dann vielleicht noch Magnesium, Selen usw. extra.
Ich weiß, dann muss man viel schlucken, in einem Kombi-Präparat wäre das einfacher -aber
man kann nicht alles haben -.

Viele Grüße

nehme ich schon irgendwie in nem Präparat.
ich suche derzeit nur spurenelemente...

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link @ Alana
Posted by [strike](#) on Wed, 20 Sep 2006 07:42:25 GMT

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

Du mußt zumindest keine Angst vor Überdosierung haben, denn nach diesem Einnahme-Schema wird von Deinen NEM ohnehin nicht alles/kaum was aufgenommen.

Selen würde ich nur bei nachgewiesenem Mangel in der Größenordnung nehmen. Bei SD-Erkrankten ist das was anderes, die benötigen das Selen.

LG strike

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link @ Unkreativer
Posted by [strike](#) on Wed, 20 Sep 2006 07:48:19 GMT

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

Netter Link, aber was da enthalten ist, findet man auch auf den üblichen kommerziellen Seiten, im Gegenteil, die sind oft nur sehr viel ausführlicher gestaltet.

Keine Hinweise auf Interaktionen, keine Hinweise darauf, was zu kombinieren wäre, um eine größtmögliche Wirkung zu erreichen...etc

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link @ Alana
Posted by [Alana](#) on Thu, 21 Sep 2006 05:03:57 GMT

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

Hallo Strike,
danke für Deinen Tipp. Aber eine Frage habe ich, in welcher Menge soll ich dann die NEM's nehmen damit sie wirken oder besser gesagt von meinem Körper aufgenommen werden ?

Über eine Antwort von Dir würde ich mich wirklich freuen.

Viele Grüße
Alana

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Alana](#) on Thu, 21 Sep 2006 05:12:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Figaro,
ich nehme zusätzlich zu den Vitaminen noch folgende Spurenelemente:

Neukönigsförder Mineraltabletten mit Spurenelementen

1 Tablette hat folgende Inhaltsstoffe (ich nehme 3x2 Tab.tägl.):

Kalium 102,3 mg

Calcium 55,5 mg

Phosphor 37,0 mg

Magnesium 26,2 mg

Eisen 0,8 mg

Mangan 0,3 mg

Kupfer 19 µg

Es sind noch Zutaten aufgeführt, jede Menge, ist mir jetzt leider zuviel zum Aufschreiben denn ich muss ehrlich gesagt ins Büro.

Habe die Tabletten übers Internet bezogen, gibt mal, wenn Du Interesse hast, als Suchbegriff "Neukönigsförder Mineraltabletten" ein.

Viele Grüße
Alana

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 21 Sep 2006 07:05:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Alana: Schön, dass Dir die Seite gefällt! Mit Strike und pilos hast Du ja schon eine super Beratung und da stelle ich doch auch gleich eine Frage in den Raum. Was ist von diesen Tabletten zu halten?

http://www.vanverde.com/product_info.php/info/p1002_Multi-Mineral-Complex---100.html

Können diese empfohlen werden?

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Claudi](#) on Thu, 21 Sep 2006 09:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Alana,

Magnesium könnte mehr sein. Soweit ich weiß (hab viel über Magn. gelesen) sollten es schon so 300 mg täglich sein, um einen Effekt erzielen zu können.

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [strike](#) on Thu, 21 Sep 2006 10:05:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe schon des öfteren geschrieben, daß ich nichts von diesem Gießkannenprinzip halte. Das dient zum einen nur der Beruhigung des Gewissens, zum anderen der Bequemlichkeit, weil man sonst vielleicht ein paar *Pillen* über den Tag verteilt einnehmen müßte u. sich dazu auch noch einen Kopf machen müßte, wann man was mit was nimmt...

Zitat:Zusammensetzung der Neukönigsförder Mineraltabletten.

195 mg Kaliumchlorid,
100 mg Calciumhydrogenphosphat,
80 mg Magnesiumhydrogenphosphat,
65 mg Calciumcarbonat,
25 mg Magnesiumoxid,
33,325 mg Eisen (II)sulfat getr.,
1 mg Zinkoxid,
0,5 mg Mangan(IV)oxid,
0,1 mg Kobalt t(II)sulfat,
0,075 mg Kupfer (II)sulfat-5-hydrat

Wobei sich die Mengenangaben auf die chemischen Verbindungen beziehen und nicht auf den Reinstoff.

Die Bioverfügbarkeit läßt zu wünschen übrig, weil die Mineralstoffe in anorganischen Verbindungen vorliegen.

Die Neukönigsförderer Mineraltabletten sind viel zu niedrig dosiert. Die Mengenangaben der einzelnen Mineralstoffe beziehen sich ganz offensichtlich auf die Verbindung (z.B. Zinkoxid und nicht auf den reinen Zinkgehalt), denn sonst würde da 1 mg Zink als Zinkoxid stehen (das entspräche dann 1 mg reinen Zinks).

Je nach chemischer Verbindung kannst du davon ausgehen, daß der reine Mineralstoffgehalt tatsächlich nur ca. 14-40 % betrifft.

Somit kannst du dir ausrechnen, wieviel Tabletten du nehmen müsstest, wenn du beispielsweise den empfohlenen Mindestbedarf von 15 mg Zink/Tag erreichen willst.

Anstatt der Neukönigsförderer Mineraltabletten, würde ich dir dann Mineral-Vital von www.warnke.de empfehlen.

Die Mengenangaben entsprechen dem Reingehalt der Mineralstoffe, die in angemessener chemischer Verbindung vorliegen. Zwar handelt es sich bei Magnesium und Kalzium auch nicht gerade um die Verbindungen, die mich zu Begeisterungstürmen hinreißen, aber zusammen mit den Verbindungen der anderen Mineralstoffe passt es.

Was fehlt ist Eisen. Aber das sollte man ohnehin grundsätzlich getrennt von allen anderen Mineralstoffen nehmen.

LG strike

Subject: Re: Welche Mineralien wofür? mit Link
Posted by [Alana](#) on Thu, 21 Sep 2006 19:32:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Strike,
danke für Deinen Tipp, werde mir gleich mal die Seite ansehen.
Ich nehme zusätzlich noch Zink und Eisen nehme ich morgens vor dem Frühstück. Die Neukönigsförder hatte ich noch übrig aus meiner Säure-Basen-Ernährung, wenn die zu Ende sind werde ich eh andere nehmen, deswegen schaue ich gleich mal auf die Seite.

Also nochmals danke.

Viele Grüße
Alana

P.S. Kommst Du auch auf unser Treffen nach Köln oder Frankfurt?
Wäre wirklich schön, lese immer mit großem Interesse Deine Beiträge.
