

---

Subject: Wann welche NEMS ???

Posted by [Alana](#) on Sat, 23 Sep 2006 07:18:41 GMT

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

---

Guten Morgen,

ich hoffe auf Hilfe von Euch bezüglich der NEMS, denn langsam bin ich verunsichert wann ich welche NEMS einnehmen soll.

Bestimmt gibt es irgendjemand der mir weiterhelfen kann, wäre wirklich toll.

Also ich folgende NEMS:

Morgens vor dem Frühstück: 1 x Eisen

Nach dem Frühstück: je 1x Vitamin-B-Komplex, Biotin,  
Magnesium, Folsäure, Selen und  
Neukönigsförder Mineraltabletten

Nach dem Mittagessen: je 1x Vitamin-B-Komplex, Selen,  
Calcium, Neukönigsförder  
Mineraltabletten

Abends vor dem Essen: 1 x Zink

Nach dem Abendessen: je 1x Vitamin-B-Komplex, Calcium,  
Neukönigsförder Mineraltabletten,

Ist das so ok ? Bin verunsichert weil ich jetzt gelesen habe das man Calcium und Zink unbedingt zusammen einnehmen soll.

Viele Grüße

Alana

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ???

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 23 Sep 2006 07:42:42 GMT

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

---

Alana schrieb am Sam, 23 September 2006 09:18Guten Morgen,

ich hoffe auf Hilfe von Euch bezüglich der NEMS, denn langsam bin ich verunsichert wann ich welche NEMS einnehmen soll.

Bestimmt gibt es irgendjemand der mir weiterhelfen kann, wäre wirklich toll.

Also ich folgende NEMS:

Morgens vor dem Frühstück: 1 x Eisen

Nach dem Frühstück: je 1x Vitamin-B-Komplex, Biotin,  
Magnesium, Folsäure, Selen und  
Neukönigsförder Mineraltabletten

Nach dem Mittagessen: je 1x Vitamin-B-Komplex, Selen,  
Calcium, Neukönigsförder  
Mineraltabletten

Abends vor dem Essen: 1 x Zink

Nach dem Abendessen: je 1x Vitamin-B-Komplex, Calcium,  
Neukönigsförder Mineraltabletten,

Ist das so ok ? Bin verunsichert weil ich jetzt gelesen habe das man Calcium und Zink unbedingt zusammen einnehmen soll.

Viele Grüße  
Alana  
Guten Morgen!

Eine Frage zu der Menge der NEM-Aufnahme. Ist es nicht etwas zuviel des Guten? Vitamin B-Komplexe haben ja meist schon 300% des Tagesbedarf und behalten meist auch schon Folsäure. Wieviel Selen beinhaltet enthält denn eine Selen-Tablette?

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ???  
Posted by [strike](#) on Sat, 23 Sep 2006 08:38:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Bin verunsichert weil ich jetzt gelesen habe das man Calcium und Zink unbedingt zusammen einnehmen  
Wer schreibt denn so einen Unsinn?  
Beides muß zeitlich weit voneinander getrennt eingenommen werden.

Welche Selenform nimmst Du denn?  
Wenn es nicht Hefe ist, kannst Du die Wirkung Deines Selens vergessen.

Manchmal sollte man besser weniger tun als was Falsches. Hast Du schon mal was von Komplexbildung gehört oder von Rezeptoren, die besetzt werden können, so daß alles andere nicht mehr \*andocken\* kann?

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ??? - Nachtrag  
Posted by [strike](#) on Sat, 23 Sep 2006 08:42:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

....weil das Ändern mal wieder nicht geht.

Und überhaupt, was verstehst Du unter:  
vor dem Essen, nach dem Essen...?

Von welcher Zeitspanne redest Du da?

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ???

Posted by [Quick](#) on Sat, 23 Sep 2006 10:34:43 GMT

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

---

strike schrieb am Sam, 23 September 2006 10:38

Zitat: Bin verunsichert weil ich jetzt gelesen habe das man Calcium und Zink unbedingt zusammen einnehmen

Wer schreibt denn so einen Unsinn?

Beides muß zeitlich weit voneinander getrennt eingenommen werden.

Welche Selenform nimmst Du denn?

Wenn es nicht Hefe ist, kannst Du die Wirkung Deines Selens vergessen.

Manchmal sollte man besser weniger tun als was Falsches. Hast Du schon mal was von Komplexbildung gehört oder von Rezeptoren, die besetzt werden können, so daß alles andere nicht mehr \*andocken\* kann?

hab ich irgendwas verpasst? nicht mehr natriumselenit?

Quick

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ??? @ Quick

Posted by [strike](#) on Sat, 23 Sep 2006 12:38:41 GMT

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

---

Nein, Du hast nichts verpaßt!

Selenhefe kann man bedenkenlos zum Essen nehmen. Beim Natriumselenit muß man schließlich wegen der mögl. Komplexbildung mit Vitamin C aufpassen u. einen gehörigen Abstand zu Vitamin C-haltigen Mahlzeiten (auch Getränken) halten.

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ??? @ Quick  
Posted by [Quick](#) on Sat, 23 Sep 2006 14:28:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Sam, 23 September 2006 14:38

Nein, Du hast nichts verpaßt!

Selenhefe kann man bedenkenlos zum Essen nehmen. Beim Natriumselenit muß man schließlich wegen der mögl. Komplexbildung mit Vitamin C aufpassen u. einen gehörigen Abstand zu Vitamin C-haltigen Mahlzeiten (auch Getränken) halten.

ok danke, jetzt verstehe ich

Quck

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ???  
Posted by [Alana](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:49:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Unkreativer,  
ich nehme Selen 50 µg, vom DM-Markt "Selen + ACE"  
In einer Broschüre bei meinem Arzt habe ich gelesen das Erwachsene 200 µg pro Tag einnehmen können.

Ich weiß nicht ob das andere unbedingt zuviel ist, in dem Vitamin-B-Komplex sind Vitamin B1 15 mg, B2 15 mg, B6 10 mg, B12 µg, Biotin 150 µg, Folsäure 450 µg, Niacin 15 mg NE, Pantothenensäure 25 mg.

Viele Grüße  
Alana

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ???  
Posted by [Alana](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:52:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Strike,  
ich nehme Selen + ACE aus dem DM-Markt und auf der Packung steht "Selenhaltige Hefe" und noch einiges andere.

Mit der Einnahme von dem Calcium ist das so ein Problem, man soll ja auch Calcium und Magnesium nicht zusammen einnehmen, deshalb nehme ich nach dem Mittagessen Calcium und auch nach dem Abendessen.

Wieviel Zeit sollte denn zwischen Zink und Calcium-Einnahme liegen ?

Danke und viele Grüße  
Alana

---

---

Subject: Re: Wann welche NEMS ??? - Nachtrag  
Posted by [Alana](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:53:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Strike,  
zu Deinem Nachtrag.  
Vor dem Essen ist ca. 1 Std. davor,  
nach dem Essen ca. 15 Minuten.

Viele Grüße  
Alana

---