
Subject: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [Steven](#) on Tue, 13 Dec 2005 15:07:06 GMT

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

Biotin 10 mg

Folsäure 600 Mikrogramm-Äquivalent

Zink 15-20 mg

Jod 200 Mikrogramm

Eisen 15 Milligramm

Protein 1,0 bis 1,2 Gramm

Unter welchen Namen bekommt Protein in der Apotheke
??

Was muss ich beachten wenn ich die Nems zu mir nehme?
Wann und wie würdet ihr die nems nehmen??

Zink und Biotin nehme ich ja schon. Habe im Internet
Brausetabletten vom Hersteller Frubiase entdeckt.

In einer Brausetablette ist auch
Folsäure 600 ug und Jod 90,0 ug drinn

Hier ist der Link mit den Inhaltsstoffen
http://www.frubiase.de/unser_angebot/sport/Inhaltsstoffe/
ansonsten unter www.frubiase.de
danke

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [Raiders-Fan](#) on Tue, 13 Dec 2005 15:10:56 GMT

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

und was ist mit Vit.C und den anderen B-vitaminen ?
willst du dich nicht nehmen?

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [Steven](#) on Tue, 13 Dec 2005 15:15:22 GMT

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

Ja, deshalb frag ich ja, ob ich noch etwas ergänzen
soll oder ob es wichtig ist das mann vit b oder c

zu sich nimmt

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 15:47:01 GMT

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

Hallo

Das alleine reicht nicht,..fehltmehr als die Hälfte.Hab ich erst vorgestern im Frauenforum
aufgeschrieben.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [fiebius](#) on Tue, 13 Dec 2005 18:54:50 GMT

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

Zuviel Eisen, Jod, Biotin

Es gibt nicht nur Eisenmangel (bei Männern weniger als bei Frauen) sondern auch
Eisenüberschuss, und der ist nicht ohne und kann genauso schnell eintreten wie Eisenmangel.
Eisenwerte zu interpretieren ist nicht immer einfach,
also Vorsicht bei langfristiger Eisenzufuhr.
Würde nicht mehr als 5-10MG (eher 5MG) pro Tag nehmen, Rest durch Ernährung.

Deutschland ist nicht mehr unbedingt Jodmangelgebiet, die
Jodversorgung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark
verbessert (Jodsalz usw.). Selbst in der Milch können Jodwerte
extrem schwanken und stark sein. Überlege dir ob du es
überhaupt brauchst, wenn max. 100mcg.

Weshalb soviel Biotin, auch wenn alle behaupten es
gibt keine Nebenwirkungen bei Biotinüberdosierung.
Alles hat Nebenwirkungen bei Überdosierung,
viele ist nur noch nicht erforscht, wie auch,
wer ausser Ratten im Labor und User in AGA-Foren nimmt
schon 10MG Biotin!?!?
Biotinmangel ist in Europa
bei normaler Ernährung beim Erwachsenen fast ausgeschlossen.
Mehr als 1MG würde ich nicht nehmen.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [fifi](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:06:22 GMT

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

fiebius schrieb am Die, 13 Dezember 2005 19:54Zuviel Eisen, Jod, Biotin

Es gibt nicht nur Eisenmangel (bei Männern weniger als bei Frauen) sondern auch Eisenüberschuss, und der ist nicht ohne und kann genauso schnell eintreten wie Eisenmangel. Eisenwerte zu interpretieren ist nicht immer einfach, also Vorsicht bei langfristiger Eisenzufuhr. Würde nicht mehr als 5-10MG (eher 5MG) pro Tag nehmen, Rest durch Ernährung.

Deutschland ist nicht mehr unbedingt Jodmangelgebiet, die Jodversorgung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert (Jodsalz usw.). Selbst in der Milch können Jodwerte extrem schwanken und stark sein. Überlege dir ob du es überhaupt brauchst, wenn max. 100mcg.

Weshalb soviel Biotin, auch wenn alle behaupten es gibt keine Nebenwirkungen bei Biotinüberdosierung. Alles hat Nebenwirkungen bei Überdosierung, vieles ist nur noch nicht erforscht, wie auch, wer ausser Ratten im Labor und User in AGA-Foren nimmt schon 10MG Biotin!?!? Biotinmangel ist in Europa bei normaler Ernährung beim Erwachsenen fast ausgeschlossen. Mehr als 1MG würde ich nicht nehmen.

Ich nehme 10mg biotin. Es kommt immer drauf an, ob du Zeit hast soviel und ausgewogen zu essen. Wenn du eine warme Mahlzeit hast und dann ein bisschen abends ist, deckst du definitiv nicht die Menge ab, die du brauchst.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:16:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10mg Biotin ? Ich nehme ein Vitamin B-Komplex auf dem steht dass ich mit 1 Tablette das 3fache der empfohlenen Tagesdosis an Biotin einnehme und in einer Kapsel sind gerade mal 450 Mikrogramm...

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [fiebius](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:18:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selbst wenn du Biotinmangel hättest sind 10MG wesentlich zuviel.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:21:57 GMT

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

Nein ist nicht zuviel,..so wirkt es schneller.Ist nachgewiesen.Dermatosen werden in der Orthomolekularmedizin mit bis zu 15 mg behandelt.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:29:33 GMT

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

Hallo Tino,

ich finde es schwierig in diesem Zusammenhang die Orthomolekularmedizin anzuführen. Denn dort sind Überdosierungen von so ziemlich allen Stoffe, die im menschlichen Körper vorkommen, bei bestimmten Erkrankungen angezeigt.

Diese Argumentation zeigt nicht, dass eine solche Überdosierung in diesem Fall hilft, sondern dass sie auf Zeit machbar ist.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:39:46 GMT

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

"Diese Argumentation zeigt nicht, dass eine solche Überdosierung in diesem Fall hilft, sondern dass sie auf Zeit machbar ist."

Es wäre auch für mich sehr unlogisch wenn 10 mg nicht besser wirken würden wie 5 mg,..nicht zuletzt weil ein schnelleres effektiveres Wirken unter dieser Dosis belegt ist.Ob die Orthomolekularmedizin auch dieser Überlegung nachgeht weiss ich nicht.Irgendwo glaube ich schon,denn so deppert wie die Schulmedizin ist zumindest auf dermatologischem Gebiet,besonders was Alternativen angeht selten mal einer.Ein Gegenteil ist nicht belegt.

Gruss Tino

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:51:48 GMT

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

Du hast in dem Punkt recht, Tino. Mehr kann besser aufgenommen werden, als weniger. Und

wenn mehr aufgenommen wird, wirkt auch mehr.

Ich frage mich, wie es mit der langfristigen Überdosierung aussieht. Wer kommt auf die Idee, Biotin über Jahre in solchen Dosen einzunehmen? Wer kann sagen, ob es auf Dauer nicht doch zu Ablagerungen kommt oder zu einer Disballance...

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [Quick](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:59:21 GMT

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

mehr wirkt aber auch nur dann wirklich besser wenn kapazität besteht! nicht alles ist grenzenlos vom körper aufnehmbar! einiges wird einfach ausgeschieden. aber was tino schreibt stimmt schon, besonders dann wenn man biotin mit einer mahlzeit zu sich nimmt, aufgrund der längeren verdauungszeit wird es langsamer resorbiert, und man hat mehr davon als wenn man 5mg auf leerem magen einschmeißt.

Quick

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:28:13 GMT

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

Sollkeiner auf Dauer machen,..wenn sich Wirkung zeigt,soll man sowiso mit den NEM etwas runtergehen,..versuchsweise.Kommt alles immer darauf an wieviel ie Krankheit verheizt.

Gruss Tino

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Nem aufstellung?? evtl., Tino und Pilos auch
Posted by [Bartman](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:46:10 GMT

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

Und auf wieviel sollte man deiner Meinung nach bei Biotin testweise runtergehen? Ich nehm jetzt 5mg Biotin seit 5 Monate + andere Nems + Fin + Minox hatte damit zufriedenstellende Ergebnisse. Wieviel könnte man probieren bzw. riskieren runter zu gehen?