
Subject: kupfer
Posted by [Quick](#) on Sat, 17 Dec 2005 21:33:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey leute könnt ihr mir bitte nochmal sagen wie dieses eine kupferpräperat mit der 1mg dosierung hieß? und von welcher firma? hab kupferorotat in erinnerung, aber weiß nicht mehr von welcher firma genau?

Quick

Subject: Re: kupfer
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Dec 2005 21:44:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi

könnten die leute, die kupfer suppl. generell ihre bezugsquellen angeben?

Subject: Re: kupfer
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 17 Dec 2005 22:18:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kupferorotat:
Guckst du PZN 1024818. HECHT PHARMA. Dosierung? Keine Ahnung!

Oder aber:
PZN 0331547 2mg - VITAMINS & MORE EUROPE

Mehr find ich auf Anhieb nicht.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: kupfer
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Dec 2005 22:23:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

supplementiert ihr alle kein kupfer? ich hab jetzt jetzt erst wirklich überrissen, wie wichtig kupfer bei vit c+zink ist...

ich brauche unbedingt ein multi präperat, aber fast alle haben einen deftigen makel..

Subject: Re: kupfer

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 17 Dec 2005 22:25:43 GMT

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

Heyho,

"ich brauche unbedingt ein multi präperat"

Keine gute Idee, weil Kupfer ein Mineralstoff ist. Der kann sich schnell mit anderen beißen und in der Aufnahme stören. Außerdem ist die Form, in der das Kupfer vorliegt, für die Aufnahme entscheidend. Was bringt's wenn du 5mg nimmst, aber alles mit dem Kaffee im Urin landet.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: kupfer

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Dec 2005 22:26:51 GMT

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

stimmt völlig, aber es "beisst" sich ja gerade bei zink+vitamin c....deswegen brauche ich es unbedingt...

pilos hat schon recht, entweder alles oder gar nichts, so ungern ich es tue..

Subject: Re: kupfer

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 17 Dec 2005 22:34:24 GMT

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

"pilos hat schon recht,"
und das nicht nur hier

"entweder alles oder gar nichts, so ungern ich es tue.."

Jep. Kombipräparate bei NEMs sind nicht gut. Man nimmt alles und nichts und weiß am Ende gar nicht, was von der lustigen Kapsel so alles im Blut landet.

Ich halte die Substitution von Kupfer in *normalen* Tagesdosen für sinnvoll. Kupfer ist auch ein Antioxidant und noch dazu wichtig für Blutbildungsprozesse.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: kupfer
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 17 Dec 2005 23:53:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kupfer ist supereinfach auch ohne NEM zu nehmen, einfach 1/4 Tafel Schokolade am Tag oder mal nen Kaba trinken, für mich kein Problem ;o)

Subject: Re: kupfer
Posted by [chris1000](#) on Sun, 18 Dec 2005 14:58:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Son, 18 Dezember 2005 00:53Kupfer ist supereinfach auch ohne NEM zu nehmen, einfach 1/4 Tafel Schokolade am Tag oder mal nen Kaba trinken, für mich kein Problem ;o)

danke, solche tipps find ich wichtig und richtig!

1/4 schoki am tag - kein problem! und ich tu mir gleich mehrfach was gutes damit. so soll es sein...

Subject: Re: kupfer
Posted by [tino](#) on Sun, 18 Dec 2005 19:28:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Quick

Die Firma heisst POS.

Gruss Tino
