

---

Subject: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [lempert](#) on Thu, 30 Nov 2006 14:57:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das sind meine NEM's

- ab 30. November: Fischöl 1x pro Tag
- Gelegentlich Zink
- Multivitamin + Spurenelemente Brausetablette: 1x Tag
- Grüntee 3-4 Tassen pro Tag
- Proteinshake jeden 2.-3. Tag (Ergänzung Krafttraining)

Was haltet ihr davon. Könnte ich noch etwas ändern oder dazunehmen.

Danke im Vorraus für Euer Feedback!

---

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 30 Nov 2006 15:05:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nems ist die Abkürzung für Nahrungsergänzungsmedikamente... dazu zählt bestimmt kein Fin

Klassisch sämtliche Vitamine und Spurenelemente...  
Davon sehe ich wenig bei Dir...

Der Begriff multivitamin sagt nicht viel aus... welche und welche Zusammensetzung? Da gibt es viele... gute und weniger gute... teure und weniger teure...

Am besten du stöberst mal ein wenig in den verschiedenen Signaturen der User.

---

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [lempert](#) on Thu, 30 Nov 2006 16:09:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja ich hab die oberen 2 Linien meiner Signature einfach mitkopiert, sorry

Also die Multi ist wie folgt zusammengesetzt:

Vitamine:

c 60 mg  
thiamin 1.4 mg

Ribloflavin 1.6 mg  
Niacin 18 mg  
b6 2mg

B12 1

Panthothensäure 6 mg

Mineralstoffe:

Calcium 250 mg  
Eisen 4.2 mg  
Magnesium 90 mg  
Zink 4.5 Mg

Sonstiges:

Kohlenhydrate 0.6g (davon mehrwertige Alkohole: 0.5g)  
Natrium 0.12g

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [reinforcement](#) on Thu, 30 Nov 2006 16:32:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei multivitaminpräparaten hab ich mittlerweile angst vor vitamin A

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [pilos](#) on Thu, 30 Nov 2006 16:44:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reinforcement schrieb am Don, 30 November 2006 17:32 bei multivitaminpräparaten hab ich mittlerweile angst vor vitamin A

das ist ja ne mikrodosis....

@lempert

brausetabletten sind einfach zu teuer und absolut unterdosiert...

nimm dir tabletten...die A-Z...überall 100 tabletten für 3,99-4,99....billiger und viel ...viel mehr drin....

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [torty](#) on Sun, 03 Dec 2006 11:28:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In grünem Tee ist ja auch Vitamin A enthalten... ich trink davon immoment sehr viel

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 03 Dec 2006 14:33:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solange Du kein Raucher bist der "VIEL" VitaminA (Bzw. Beta Carotin als Vorstufe) zu sich nimmt  
musst Dir soviel ich zu diesem Thema weiss gar keine Sorgen machen.

---

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten  
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 03 Dec 2006 14:37:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mit dem rauchen ist das nicht so einfach auch die menge muss nicht soooo überdosiert sein!

Raucher bekommen schneller lungenkrebs mit vitamin A.....stimmt schon!  
Aber auch keine Raucher haben ein höheres Risiko das die knochen zerbröseln also  
osteoporose (hö?)

Wenn du eine Vitamintablette schluckst wo der Tagesbedarf an vitamin A schon zu 100% gedeckt  
ist.....und du nimmst täglich dann nochmal vitamin A auf durch die nahrung.....kann sich da  
glaube ich schon was ansammeln!

weiß nicht.....ich bin nur lieber vorsichtig!