

---

Subject: ist das gut?

Posted by [lala](#) on Sun, 25 Feb 2007 14:34:37 GMT

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

---

ist das hier empfehlenswert?

<http://www.vitaminexpress.net/4DLink1/4DCGI/moreinfo/s=2CCC1>

[2D221AA5D2D5F9D6B95187E240F4EEA48F2/l=1/12487/x=0/w=0/c=100/sc=31/p=67114600](http://www.vitaminexpress.net/4DLink1/4DCGI/moreinfo/s=2CCC1)

Jede Kapsel enthält:

- 100 mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein)
- 100 mg Vitamin C (als Magnesiumascorbat und Ascorbylpalmitat)
- 100 mg Grüner Tee Extrakt (50% Polyphenole, 25% Catechins, 10% ECGC)
- 50 mg OPC Weintraubenkernextrakt (95% Polyphenole)
- 30 mg Alpha Liponsäure
- 25 mg Heidelbeerextrakt (24% Anthocyane)
- 20 mg Mariendisteleextrakt
- 20 mg Vitamin E
- 18 mg Niacin
- 6 mg Karotinoide (aus Algen, 100% natürliche Mischung aus Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin, hergestellt aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Auch für Raucher geeignet)
- 50 mcg Selen
- 6 mg Pantothersäure
- 5 mg Zink
- 2 mg Vitamin B6
- 1,6 mg Vitamin B2
- 1,4 mg Vitamin B1
- 1 mg Lycopin
- 300 mcg Folsäure
- 150 mcg Biotin
- 3 mcg Vitamin B12

fifi hat es mal genommen

evtl 2-4 kapseln/tag? oder überdosiert man dann was (zink z.b.)

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 25 Feb 2007 16:17:35 GMT

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

---

ja, also ich finde das eigentlich echt gut!

wenn du das nicht einzelnen nehmen willst, dann ist das wirklich ne prima zusammenstellung. von denen kannst du gut 2 am TAG nehmen.

besser ist der LE-Mix. Allerdings weiß ich nicht, wo es den in Deutschland günstig gibt.

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Sun, 25 Feb 2007 16:43:30 GMT

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

---

Eine nette Zusammenstellung... pbwohl ich von den Kombisachen nicht allzuviel halte...  
Und nen stolzer Preis... muß man wissen, ob es einen die Sache wert ist.

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [lala](#) on Sun, 25 Feb 2007 16:44:16 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Son, 25 Februar 2007 17:17besser ist der LE-Mix. Allerdings weiß ich nicht, wo es den in Deutschland günstig gibt.

was ist der LE-Mix?

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Alex1](#) on Sun, 25 Feb 2007 16:48:16 GMT

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

---

als Raucher würde ich das aufjedenfall nicht nehmen!

Wegen dem Beta-Karotin...

naja aber ich bin kein Racher, sondern ein passiv Raucher  
deswegen ist es auch nix für mich

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 25 Feb 2007 16:48:32 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Son, 25 Februar 2007 17:43Eine nette Zusammenstellung... pbwohl ich von den Kombisachen nicht allzuviel halte...  
Und nen stolzer Preis... muß man wissen, ob es einen die Sache wert ist.

finde die dosierungen auch recht gut. aber eben teuer, stimmt.

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Alex1](#) on Sun, 25 Feb 2007 17:10:58 GMT

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

---

huhu hab was günstigeres gefunden:

---

Zwei Tabletten:

Vitamin A (as Beta Carotene) 15,000IU  
Vitamin C 500mg(as Calcium Ascorbate and Ascorbyl Palmitate)  
Vitamin E (as d-Alpha Tocopheryl Succinate) 400IU  
Zinc (as Zinc Picolinate) 7.5mg  
Selenium (as L-Selenomethionine) 50mcg  
Copper (as Copper Lysinate) 1mg  
Manganese (as Manganese Arginate) 2.5mg  
Coenzyme Q-10 1,000mcg  
Pycnogenol® 3,000mcg  
Quercetin 15mg  
Citrus Bioflavonoid Complex 50mg  
L-Glutathione 1,000mcg  
N-Acetyl Cysteine 5,000mcg  
L-Cysteine Hydrochloride 50mg  
Green Tea Extract (Camellia sinensis) (aerial) 500mcg  
Echinacea (Echinacea purpurea) (root) 25mg  
Bilberry (Vaccinium myrtillus) (leaf) 25mg  
Schizandra (Schisandra chinensis) (berry) 25mg  
Barley Juice Powder 2mg  
Broccoli Powder 2.5mg  
Spirulina 2mg  
Chlorella 2.5mg  
Citrus Fiber 50mg

für 9,50€

Link

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Feb 2007 17:19:23 GMT

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

---

Alex1 schrieb am Son, 25 Februar 2007 18:10huhu hab was günstigeres gefunden:

für 9,50€

Link

days kannst du nicht sagen...da schreibt man anstatt 5 mg NAC halt 5000 mcg....sieht besser aus....richtig sind beide bezeichnungen....

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 25 Feb 2007 17:39:54 GMT

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

---

Naja, die Tabs von Lala sind deswegen so teuer, weil da teilweise wirklich teures zeugs drin ist. beispielweise die liponsäure. das kriegt man niergendwo für unter 10€ im Monat bei 100mg.. also nicht, dass ich wüsste.

lala, ich würde folgendes machen.

hole dir ne multi-mineral-spurenelemente aus dem Aldi. da ist das grundzeugs drin. und den rest wie brokoli, grüntee und so weiter nimmst du extra. also auch ACC, und je nachdem liponsäure. da kommst du sicherlich billiger und besser weg. du kannst für den selben preis höher und besser dosieren.

das LE-Mix ist das hier.

ist mir aber auch zu teuer. ich nehme auch alles einzeln, und esse eben einfach dann massig Gemüse.

<http://www.lef.org/newshop/items/item00834.htm>

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [lala](#) on Sun, 25 Feb 2007 17:45:50 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Son, 25 Februar 2007 18:39Naja, die Tabs von Lala sind deswegen so teuer, weil da teilweise wirklich teures zeugs drin ist. beispielweise die liponsäure. das kriegt man niergendwo für unter 10€ im Monat bei 100mg.. also nicht, dass ich wüsste.

lala, ich würde folgendes machen.

hole dir ne multi-mineral-spurenelemente aus dem Aldi. da ist das grundzeugs drin. und den rest wie brokoli, grüntee und so weiter nimmst du extra. also auch ACC, und je nachdem liponsäure. da kommst du sicherlich billiger und besser weg. du kannst für den selben preis höher und besser dosieren.

das LE-Mix ist das hier.

ist mir aber auch zu teuer. ich nehme auch alles einzeln, und esse eben einfach dann massig Gemüse.

<http://www.lef.org/newshop/items/item00834.htm>

ja, ich nehm momentan eben das meiste einzeln, aber da ich so viel unterwegs bin, muss ich immer ne ganze tüte NEMs mitschleppen und das ist mir langsam zu blöd.

ich dachte nun, ich hol mir diesen komplex von vitaminexpress und nehm dann noch 2-3 sachen einzeln, omega 3 z.b.

dann hält sich der aufwand in grenzen. teurer ist das dann leider... ich muss mal genau nachrechnen, ob sich das lohnt.

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 26 Feb 2007 07:36:13 GMT

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

---

Geht mir genauso, wenn ich auf Reisen gehe, dann mit ner großen Tasche Tabs. Komme mir dann auch vor wie auf ner Kaffeefahrt...

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 26 Feb 2007 12:45:25 GMT

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

---

lol

hey, dann setzt doch einfach aus, wenn ihr auf Reisen geht. Alle 4-5 Wochen schadet es sowieso nicht, wenn man mal ne Woche Pause einlegt. ist vielleicht sogar angebracht. Dann könnt ihr das gut miteinander verbinden.

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 26 Feb 2007 12:52:52 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Mon, 26 Februar 2007 13:45lol

hey, dann setzt doch einfach aus, wenn ihr auf Reisen geht. Alle 4-5 Wochen schadet es sowieso nicht, wenn man mal ne Woche Pause einlegt. ist vielleicht sogar angebracht. Dann könnt ihr das gut miteinander verbinden.

So ist es!

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Gast](#) on Mon, 26 Feb 2007 12:55:39 GMT

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

---

Richtig! Und immer schön viel verreisen!

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 26 Feb 2007 12:58:57 GMT

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

---

Ich lege bei gewissen Nems schon mal so Pausen ein, dafür muß ich nicht auf Reisen gehen

Aber Fin, L-Arginin, Selen und L-Thyroxin sollte und möchte ich jeden Tag nehmen... das sind

---

dann schon mal 7 Tabletten / Kapseln pro Tag.

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Gast](#) on Mon, 26 Feb 2007 13:05:49 GMT

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

---

Mist!

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 26 Feb 2007 13:37:45 GMT

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

---

Was oder Wer ist Mist??

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 26 Feb 2007 13:41:08 GMT

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

---

zumindestens das Selen und das Arginin, da kannst du auch mal für ne Woche verzichten. Das Arginin funktioniert wirklich besser, wenn man mal wieder ne Pause macht. Zumindestens war das meine Erfahrung.

Und sogar beim Fin, könntest du das mal Ausprobieren, wenn du ein Gewöhnungseffekt vermeiden willst.

Wird bei anderen Hormonstimulierenden NEMs auch gemacht. Also beispielsweise tribulus und so.

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Gast](#) on Mon, 26 Feb 2007 13:54:01 GMT

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

---

Na, dass Du soviel mit Dir herum schleppen muss und auch das Reisen dagegen kein geeignetes Mittel ist.

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 26 Feb 2007 14:00:12 GMT

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

---

Beim Fin bin ich da was skeptisch... will es zumindest erst mal 1 Jahr komplett nehmen... außerdem hab ich es eh auf 0,8 mg reduziert...

---

L-Arginin könnte man mal überlegen und 1-2 Wochen aussetzen... hab da keine Erfahrungen mit und hier auch noch nix drüber gelesen...

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 26 Feb 2007 14:02:19 GMT

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

---

sancho pansa schrieb am Mon, 26 Februar 2007 14:54Na, dass Du soviel mit Dir herum schleppen muss und auch das Reisen dagegen kein geeignetes Mittel ist.

Wohl wahr...

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [lala](#) on Mon, 26 Feb 2007 14:33:48 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Mon, 26 Februar 2007 13:45lol

hey, dann setzt doch einfach aus, wenn ihr auf Reisen geht. Alle 4-5 Wochen schadet es sowieso nicht, wenn man mal ne Woche Pause einlegt. ist vielleicht sogar angebracht. Dann könnt ihr das gut miteinander verbinden.

ich geh (leider) nicht auf "reisen", sd. pendle in der woche hin und her, also mal 3 tage da, dann 4 tage dort usw. und da kann man schlecht immer pausieren..

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 26 Feb 2007 14:35:42 GMT

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

---

Ich habe da alles doppelt angelegt. hatte auch das problem. Und am Wochenende setze ich sowieso alles aus. Also so könnte man es auch machen.

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 26 Feb 2007 15:01:00 GMT

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

---

lala schrieb am Mon, 26 Februar 2007 15:33Figaro03 schrieb am Mon, 26 Februar 2007 13:45lol

hey, dann setzt doch einfach aus, wenn ihr auf Reisen geht. Alle 4-5 Wochen schadet es sowieso nicht, wenn man mal ne Woche Pause einlegt. ist vielleicht sogar angebracht. Dann könnt ihr das gut miteinander verbinden.

---

ich geh (leider) nicht auf "reisen", sd. pendle in der woche hin und her, also mal 3 tage da, dann 4 tage dort usw. und da kann man schlecht immer pausieren..

spätestens wenn der Käfer wieder bewegt werden darf, hat sich das sicher erledigt, oder??

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [otto\\_m](#) on Mon, 26 Feb 2007 17:48:31 GMT

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

---

lala

LMU - > Heimatprovinz und zurück?

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [lala](#) on Tue, 27 Feb 2007 16:45:33 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Mon, 26 Februar 2007 18:48lala

LMU - > Heimatprovinz und zurück?

ja so ähnlich: uni in provinz nahe heimatprovinz -> heimatprovinz und zurück

---

---

Subject: Re: ist das gut?

Posted by [otto\\_m](#) on Tue, 27 Feb 2007 17:33:15 GMT

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

---

sehr gut, ich liebe heimatprovinznahe Provinzen. Da bleibt dann auch die Vegetation gleich, wenn man aus dem Fenster guckt während dem Reisen, und man muss sich auch nicht ständig an neuartige Tiere gewöhnen.

---