

---

Subject: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [Tyler](#) on Wed, 14 Mar 2007 00:52:27 GMT

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

---

Hi,  
ich bin 25, NW2,5, nehme Minox und Fin und bin mit dem HA-Verlauf eigentlich zufrieden. Keine gravierende Verschlechterung mehr seit langem. Ich interessiere mich für die NEM-Thematik eher aus Gründen der allgemeinen Gesundheit und Fitness.

Was wäre denn vernünftigerweise, ohne eine Liste mit 30 Zutaten aufzuzählen, zu empfehlen? Und immer nach der Devise: "Keep it simple", also möglichst wenige Tabletten, wenn's geht gute Multipräparate.

Ich nehme bislang 3g L-Arginin tgl. und ab und an Vit. C 1g Brausetabletten.

Habe beim Stöbern über NAC, L-Carnitin, Resveratrol, Selen gelesen... Was von alledem (und dem anderen genannten Zeug) brauche ich wirklich?

Beste Grüße und Dank im voraus  
Tyler

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 14 Mar 2007 01:38:04 GMT

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

---

tzzz was n Frage. Da ist der inhaltliche Rahmen schon vorgegeben.  
Dementsprechend werden die Antworten ausfallen

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [kkoo](#) on Wed, 14 Mar 2007 08:26:09 GMT

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

---

preisgünstige multivit+mineralien-tab von dm oder aldi... + gesunde ernährung. fertig

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 15 Mar 2007 06:37:38 GMT

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

---

kkoo schrieb am Mit, 14 März 2007 09:26preisgünstige multivit+mineralien-tab von dm oder aldi... + gesunde ernährung. fertig

Ja so schaut es aus... man sollte das nicht überbewerten... gesunde und bewußte Ernährung ist sehr wichtig...

Stelle mein NEM's Programm auch um... bzw. variiere da mom. etwas.

---

Subject: )

Posted by [guggi](#) on Sat, 17 Mar 2007 19:27:46 GMT

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

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 22:04:46 GMT

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

---

Sooo einfach kann man das nicht sagen.

Es kommt tdrauf an, ob du sonst noch irgendwelche Symptome hast, die auf einen bestimmten Mangel hinweisen würde.

Danch richtet sich die Art der NEM und deren Dosierung.

Aber wenn du nur "ergaenzen" willst, probier halt das:

300 mg VitC + 5 mg Zink - Kapseln (zeitverzögert, Aldi, Lidl oder schau bei [www.warnke.de](http://www.warnke.de)) morgens

100mcg-Tabletten oder 200 mcg-Kapseln Selenmethinonin (100Stck 200er für ca. 16€) [www.podomedi.com](http://www.podomedi.com))

Wenn du bisschen mehr Zink nehmen willst.

1/4 Zink-Gluconat von [www.posomedi.com](http://www.posomedi.com) (100 Stck á 50mg kosten ca.8 €, reicht dann also über ein Jahr) dann aber Vit-C,zeitverzögert ohne Zink)

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [kaya](#) on Thu, 05 Apr 2007 10:38:14 GMT

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

---

B.ack schrieb am Mit, 04 April 2007 00:04Sooo einfach kann man das nicht sagen.

Es kommt tdrauf an, ob du sonst noch irgendwelche Symptome hast, die auf einen bestimmten Mangel hinweisen würde.

Danch richtet sich die Art der NEM und deren Dosierung.

Aber wenn du nur "ergaenzen" willst, probier halt das:

---

300 mg VitC + 5 mg Zink - Kapseln (zeitverzögert, Aldi, Lidl oder schau bei [www.warnke.de](http://www.warnke.de))  
morgens

100mcg-Tabletten oder 200 mcg-Kapseln Selenmethinonin (100Stck 200er für ca. 16€)  
[www.podomedi.com](http://www.podomedi.com))

Wenn du bisschen mehr Zink nehmen willst.

1/4 Zink-Gluconat von [www.posomedi.com](http://www.posomedi.com) (100 Stck á 50mg kosten ca.8 €, reicht dann also  
über ein Jahr) dann aber Vit-C,zeitverzögert ohne Zink)

der link funktioniert nicht

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 05 Apr 2007 10:47:43 GMT

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

---

kaya schrieb am Don, 05 April 2007 12:38B.ack schrieb am Mit, 04 April 2007 00:04Sooo einfach  
kann man das nicht sagen.

Es kommt tdrauf an, ob du sonst noch irgendwelche Symptome hast, die auf einen bestimmten  
Mangel hinweisen würde.

Danch richtet sich die Art der NEM und deren Dosierung.

Aber wenn du nur "ergaenzen" willst, probier halt das:

300 mg VitC + 5 mg Zink - Kapseln (zeitverzögert, Aldi, Lidl oder schau bei [www.warnke.de](http://www.warnke.de))  
morgens

100mcg-Tabletten oder 200 mcg-Kapseln Selenmethinonin (100Stck 200er für ca. 16€)  
[www.podomedi.com](http://www.podomedi.com))

Wenn du bisschen mehr Zink nehmen willst.

1/4 Zink-Gluconat von [www.posomedi.com](http://www.posomedi.com) (100 Stck á 50mg kosten ca.8 €, reicht dann also  
über ein Jahr) dann aber Vit-C,zeitverzögert ohne Zink)

der link funktioniert nicht

podomedi kaya

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)

Posted by [B.ack](#) on Thu, 05 Apr 2007 12:06:27 GMT

---

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

---

danke für die Richtigstellung - war ein Vertipper

Heißt tatsächlich [www.podomedi.com](http://www.podomedi.com)

wirklich gute Qualität, wobei man aber drauf achten muss, wa man kauft. Es ist NICHT alles günstig.

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)  
Posted by [kaya](#) on Thu, 05 Apr 2007 14:24:22 GMT

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

---

thx. zink ist dort echt gut und günstig nur bei zusätzlichen versandkosten von über 5 euro macht es nicht viel sinn.

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)  
Posted by [B.ack](#) on Thu, 05 Apr 2007 21:44:11 GMT

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

---

Ich mache Sammelbestellungen, da gibt es keine Versandkosten und die Sachen sind sogar noch billiger.

Wenn du die Zinktabletten viertelst kommst du 12,5 mg / Tag für 400 Tage, es gibt KEIN anderes derartig dosiertes Zinkpräparat mit einer relativ guten chemischen Verbindungen für ca. 13 €, das über ein Jahr reicht. Selbst wenn du die Tabletten nur halbieren wuerdest, wuerden sie laenger als ein halbes Jahr reichen, das macht dan ca. 2 € / Monat.

Die sonstigen billigen Produkte enthalten Zinkoxid oder Zinksulfat. Um dararaus das Zink zu lösen und für den Körper verfügbar zu machen, brauchst die wieder mehr mineralstoff- und vitaminabhängige Enzyme. Die Nährstoffe, die für diese Enzyme und die "Aufspaltung" benoetigt werden, fehlen dir dann moeglicherweise woanders.

---

---

Subject: Re: Vernünftiges NEM-Programm gesucht (ohne Übertreibungen)  
Posted by [kaya](#) on Fri, 06 Apr 2007 07:29:00 GMT

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

---

ich möchte die tabletten zumindest zu beginn ganz nehmen (50mg). ich habe seit über 6 monaten kein zink mehr substituiert, da ich meinte eine eher negative wirkung auf meine haare feststellen zu können. dafür habe ich aber eine zeit lang immer mal 100mg eisen genommen und daraufhin weiße flecken auf den fingernägeln bekommen. bin also ziemlich sicher, dass zink bei mir am unteren rand ist, und das will ich nun erstmal wieder hochpushen.

---