
Subject: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [Karina](#) on Tue, 27 Mar 2007 14:11:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich möchte jetzt gern zu meinem A-Z NEM-Präparat noch 600 mg NAC täglich nehmen. Es heißt ja, man soll zu NAC noch zusätzlich Kupfer, Zink und Vitamin C einnehmen.

Gilt das auch für den Fall, dass man schon ein Kombipräparat einnimmt oder muss ich das trotzdem zusätzlich nehmen?

LG K.

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [Karina](#) on Thu, 29 Mar 2007 16:40:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt mal ganz ehrlich: Weiß das echt keiner von euch ?

Es gibt doch hier ein paar NAC-Konsumenten - wie macht ihr das denn?

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [kkoo](#) on Thu, 29 Mar 2007 16:43:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn das a-z anständige mengen an vit. und mineralien hat, ist es auch ok.

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [chrisan](#) on Thu, 29 Mar 2007 16:54:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...]wenn das a-z anständige mengen an vit. und mineralien hat, ist es auch ok.[....

... sehe ich auch so - Kupfer und Zink heben sich gegenseitig auf: Sollte man also nicht gleichzeitig einnehmen! Was ist das den für ein A-Z Präparat, das du da einnimmst?

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [Karina](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ausm Aldi: Multinorm ab 50 plus (so fühle ich mich im Moment halt...)

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [chrisan](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:09:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kannst du die Inhaltsstoffe kurz mal runterschreiben - habe nichts im Netz gefunden ...

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?
Posted by [Karina](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kein Problem, die Schachtel liegt grad vor meiner Nase... Aaaaalso:

Vit A: 800 micro gr RE
Vit B1: 2,1 mg
Vit B2: 2,4 mg
Niacin: 18 mg NE
Pantothensäure: 6 mg
Vit B6: 3 mg
Folsäure: 300 micro gr
Biotin: 150 mic gr
Vit B12: 3 mic gr
Vit C: 120 mg
Vit D3: 5 mic gr
Vit E: 12 mg alpha-TE
Vit K: 30 mic gr
Calcium: 162 mg
Phosphor: 125 mg
Magnesium: 100 mg
Eisen: 3,5 mg
Zink: 5 mg
Jod: 100 mic gr
Chrom: 60 mic gr
Kupfer: 1000 mic gr
Selen: 25 mic gr
Mangan: 1 mg
Molybdän: 25 mic gr
Lutein: 1 mg

Die Angaben beziehen sich auf 1 Tablette. Freu mich über alle Beurteilungen über das Zeug!

Subject: Re: NAC und A-Z Präparat - reicht das?

Posted by [chrisan](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:28:13 GMT

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

die Zusammenstellung ist ganz gut, finde ich ... bis auf sie Tatsache eben, dass Kupfer und Zink sich aufheben - deshalb würde ich Zink getrennt noch einnehmen ... vielleicht abends vorm Schlafengehen nochmal 15 bis 25 mg ...
