
Subject: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [mrmetal](#) on Fri, 06 Jul 2007 11:31:36 GMT

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

Hallo!Ich verwende folgende NEMS:

In der früh eine halbe Brausetablette Kalzium,dazu eine Vit C,
5mg Biotin,Omega3(es ist Vit E dabei).
2 Stunden später Eisen.

Nachts eine halbe Magnesiumtablette,Vit C,30mg Zink(es sind 4mg Kupfer dabei) .

Ist die Reihenfolge der Einnahme und der Zeitpunkt korrekt so,
oder mach ich da was falsch?

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 06 Jul 2007 14:24:46 GMT

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

ne, das ist voll in Ordnung.

Das Eisen musst du nicht nehmen, wenn du keinen speziellen Mangel hast. Das ist nicht so besonders gut, Eisen einfach so zu nehmen. wirkt im Übermaß oxidativ.

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [mrmetal](#) on Fri, 06 Jul 2007 23:18:31 GMT

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

Leider wurde bei mir mal Eisenmangel diagnostiziert(ich esse eher wenig Fleisch),deshalb nehme ich das vorbeugend.

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [what-to-do](#) on Sat, 07 Jul 2007 10:09:48 GMT

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

Hallo,

ich hätte da kurz ne Frage an dich..

Welches Zinkprodukt nimmst du bei dem Kupfer dabei ist. Wäre ja ne praktische Kombination um den Kupferhaushalt nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen....

Thx, mfg

what-to-do

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [Anais8](#) on Sun, 08 Jul 2007 05:01:44 GMT

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

Eisen darf nie vorbeugend genommen werden.

lass dein Blut mal wieder auf Eisen untersuchen. Falls ein Mangel da ist wird Eisen nur so lange genommen, bis die Speicher wieder gefüllt sind.

Calcium würde ich auch nie auf dauer einnehmen, es sei denn du hast osteoporose. es gibt menchen, ddie zu Nieren- oder Balsensteinen neigen. Mit zu hoher calsiumzufuhr bilden sich leichter Calciumoxalatsteine.

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [mrmetal](#) on Sun, 08 Jul 2007 11:55:22 GMT

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

Okay,werd das mit dem Blutest machen.

Aber ich denke eine halbe Brausetablette pro Tag mit Calcium sollte eigentlich keine so krassen Auswirkungen haben.

Oder irre ich mich da?

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [mrmetal](#) on Sun, 08 Jul 2007 11:56:59 GMT

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

Das von Biovea!

http://www.biovea-deutschland.com/Biovea/product_detail.aspx ?PID=1154&CID=0

Subject: Re: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 08 Jul 2007 12:19:14 GMT

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

mrmetal321 schrieb am Son, 08 Juli 2007 13:55Okay,werd das mit dem Blutest machen.

Aber ich denke eine halbe Brausetablette pro Tag mit Calcium sollte eigentlich keine so krassen Auswirkungen haben.

Oder irre ich mich da?

wird gar nichts machen
