

---

Subject: Gute NEM??

Posted by [hannes](#) on Mon, 29 Oct 2007 16:04:50 GMT

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

---

Hallo

Bin gerade dabei mir geeignete NEM's zu besorgen.

Was sollte man alles nehmen?

Also was ich sicher besorgen werde ist Biotin (5mg) oder ist das zuviel?

Dann wollte ich noch Fragen, was ihr von folgenden Kapseln haltet:

a) Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

Amount Per Serving % Daily Value

Niacin 35 mg 175%

Folic Acid 400 mcg 100%

Vitamin B-12 (as Cyanocobalamin) 6 mcg 100%

Pantothenic Acid (as d-Calcium Pantothenate) 100 mg 1,000%

Iron (as Ferrous Sulfate) 15 mg 83%

Iodine (from Kelp) 150 mcg 100%

Zinc (as Zinc Gluconate) 15 mg 100%

Copper (as Copper Gluconate) 2 mg 100%

Manganese (as Manganese Gluconate) 5 mg 250%

Sodium 5 mg <1%

PABA (Para-Aminobenzoic Acid) 30 mg \*

Choline Bitartrate 125 mg \*

Inositol 50 mg \*

Isolated Soy Protein 100 mg \*

Brewer's Yeast 5 mg \*

\*Daily Value not established.

b)

Supplement Facts

Serving Size 3 tablets

Servings Per Container 30

Amount Per Serving % Daily Value

Vitamin A (100% as Beta-Carotene) 10,000 I.U. 200%

Vitamin C (as Ascorbic Acid) 1,000 mg 1,667%

Thiamin 84 mg 5,600%

(Vitamin B-1) (as Thiamin Mononitrate)

Riboflavin (Vitamin B-2) 100 mg 5,882%

Niacin (as Niacinamide) 100 mg 500%

Vitamin B-6 (as Pyridoxine Hydrochloride) 81 mg 4,050%

Folic Acid 400 mcg 100%

Vitamin B-12 (as Cyanocobalamin) 100 mcg 1,667%

Biotin 2,000 mcg 667%  
Zinc (as Zinc Amino Acid Chelate) 5 mg 33%  
Copper (as Cupric Gluconate) 2 mg 100%  
Choline Bitartrate 500 mg \*  
Inositol 500 mg \*  
PABA (Para-Aminobenzoic Acid) 100 mg \*  
L-Cysteine (as L-Cysteine Hydrochloride) 334 mg \*  
\*Daily Value not established.

c)B-Complex

Amount Per Serving % Daily Value

Thiamin (Vitamin B-1) 100 mg 6,667%  
(as Thiamin Mononitrate)

Riboflavin (Vitamin B-2) 100 mg 5,882%

Niacin (as Niacinamide) 100 mg 500%

Vitamin B-6 100 mg 5,000%  
(as Pyridoxine Hydrochloride)

Folic Acid 400 mcg 100%

Vitamin B-12 100 mcg 1,667%  
(as Cyanocobalamin)

Biotin (as d-Biotin) 100 mcg 33%

Pantothenic Acid 100 mg 1,000%  
(as d-Calcium Pantothenate)

Inositol 100 mg \*\*

PABA 100 mg \*\*  
(Para-Aminobenzoic Acid)

Choline Bitartrate 100 mg \*\*

Proprietary Blend 5 mg \*\*  
(Parsley Leaves Powder, Rice Bran

Defatted Powder, Watercress Leaves Powder, Alfalfa Leaves Powder, Soy Lecithin Granules)

\*\*Daily Value not established.

Vielen Dank schon im voraus.

Gruss

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [stef84](#) on Mon, 29 Oct 2007 16:28:40 GMT

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

---

Ich persönlich nehme 5mg Biotin, 15mg Zink und einen Vitamin B-Komplex!

a.) und b.) finde ich in Sachen HA nicht so doll. a.) vielleicht, aber ausser Zink sehe ich da nichts gut dosiertes, b.) ist insgesamt unterdosiert. c.) finde ich als B-Komplex ok.

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 29 Oct 2007 17:31:32 GMT

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

---

hi,  
also b) ist nicht unterdosiert. Kommt nur so vor, weil die Kommas verwirren. Aber das bedeutet teilweise, dass der 1000% Bedarf drin ist.  
Wenn ich dir etwas empfehlen darf, dann hole dir nen Vitamin B-Komplex 300% aus dem Aldi oder DM.

Anschließend kannst du nach Bedarf immer noch NEMs nehmen. Beispielsweise Vitamin C. Oder ne Vitamintablette A-Z mit Spurenelementen.

Besser wäre eigentlich sogar, wenn du dir Gelee-Royal kaufst bei Ebay. Da hast du mit ner Messerspitze den Tagesbedarf an Vitamin C, A und E gedeckt. Und bestimmte Spurenelemente sind auch drin vorhanden. Die meisten Mineralien sind allerdings schon über die Nahrungsmittel gedeckt.

Bedarf besteht hauptsächlich in:  
Vitamin C,  
Magnesium  
Vitamin B-Komplex (insbesondere Folsäure)  
vielleicht noch Zink (kannst aber Haferflocken essen)

Bei allem anderen besteht nicht unbedingt Bedarf. Asonsten nehme wie gesagt die A-Z.

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [kkoo](#) on Mon, 29 Oct 2007 20:12:08 GMT

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

---

normale multivit. plus mineralien beim discounter ist völlig ausreichend, extra biotin kannste auch noch, udn sonst gesund ernähren. fertig.

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [hannes](#) on Tue, 30 Oct 2007 16:25:22 GMT

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

---

erstmals vielen dank für die antworten.

werde mir wohl biotin und einen b-complex besorgen.  
die vitaminpräparate a) und b) sind von puritan.com und heißen "vitamins for hair", deshalb habe ich gefragt was ihr davon haltet.  
puritans hat schon gute produkte, oder?

---

gesunde ernährung ist sowieso klar und versuche ich auch. sollte man sowieso tun, nicht nur wegen HA.

gruss

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 30 Oct 2007 18:32:16 GMT

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

---

ja, die produkte von puritans sind gut.

Wenn du sie günstig kriegst, dann kannst du die ruhig auch nehmen. Die Dosierung mit den 1000% finde ich persönlich zwar übertrieben, aber du kannst die Tabletten ja auch vierteln oder.

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [chrisan](#) on Tue, 30 Oct 2007 20:40:07 GMT

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

---

hannes schrieb am Die, 30 Oktober 2007 17:25erstmalen dank für die antworten.

werde mir wohl biotin und einen b-complex besorgen.

die vitaminpräparate a) und b) sind von puritan.com und heissen "vitamins for hair", deshalb habe ich gefragt was ihr davon haltet. puritans hat schon gute produkte, oder?

gesunde ernährung ist sowieso klar und versuche ich auch. sollte man sowieso tun, nicht nur wegen HA.

gruss

... die Produkte von Puritans sind klasse und bezahlbar ... aber wie kommst du an sie ran? Wollte soeben auch bestellen: Auf der Seite steht, dass sie nicht nach Deutschland (und auch nicht Frankreich) verschicken, da angeblich der Import von Nahrungsergänzungsmitteln in beide Länder verboten ist ... wohnst du nicht in D? Ist das neu? Bilde mir ein da schon mal bestellt zu haben

Gruß

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [pippo24](#) on Tue, 30 Oct 2007 20:58:04 GMT

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

---

jo würde mich auch interessieren, der zoll macht da doch probleme

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [hannes](#) on Tue, 30 Oct 2007 21:38:03 GMT

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

---

Komme aus der Schweiz. daher sollte es gehen.  
hab auch schon mal bestellt und keine probleme bekommen.

zoll bezahlt man in die schweiz nur, wenn der warenwert 40euro übersteigt. bei den relativ günstigen preisen von puritan werde ich aber wohl darunter bleiben.

gruss und danke

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 31 Oct 2007 07:46:22 GMT

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

---

Hallo Jungs,

wie kommt Ihr eig. darauf, dass Puritanprodukte von der Qualität her so gut sind?

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 31 Oct 2007 07:51:44 GMT

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

---

hehe, die haben sogar eine eigene Österreichseite

endlich einmal ein vorteil...

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 31 Oct 2007 10:05:48 GMT

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

---

was mich stört, ist dass sehr oft die form nicht angegeben ist...zB bei calcium, selen usw...

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [pippo24](#) on Wed, 31 Oct 2007 10:18:18 GMT

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

---

Doch machen sie schon.Du musst dann die genauen Produkt informationen anklicken!  
VG

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 31 Oct 2007 10:26:53 GMT

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

---

pippo24 schrieb am Mit, 31 Oktober 2007 11:18Doch machen sie schon.Du musst dann die genauen Produkt informationen anklicken!

VG

hi pippo!

schau mal, hier zB:

<http://www.puritan.at/pages/product.asp?xs=30001FF1C933470DA6E0877187B0FB6A&lang=at&cid=78&pnum=2120>

es stehen die anderen inhaltsstoffe zwar drinnen, aber zB nicht die form des selens...

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [pippo24](#) on Wed, 31 Oct 2007 10:34:00 GMT

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

---

Zitat:es stehen die anderen inhaltsstoffe zwar drinnen, aber zB nicht die form des selens...

Hm haste recht-da musste wohl trick 17 anwenden.

Geh einfach auf die US hauptseite ,dort kanste dir dann die sachen im detail ansehen.

<http://www.puritan.com/pages/file.asp?xs=535B2BE7A0744F1486A4621A384AE3B0&PID=408&CID=&CPID=570>

Also hier ist es seelenhefe.

Gruß

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 31 Oct 2007 10:48:06 GMT

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

---

pippo24 schrieb am Mit, 31 Oktober 2007 11:34Zitat:es stehen die anderen inhaltsstoffe zwar drinnen, aber zB nicht die form des selens...

Hm haste recht-da musste wohl trick 17 anwenden.

Geh einfach auf die US hauptseite ,dort kanste dir dann die sachen im detail ansehen.

<http://www.puritan.com/pages/file.asp?xs=535B2BE7A0744F1486A4621A384AE3B0&PID=408&CID=&CPID=570>

Also hier ist es seelenhefe.

Gruß

oh, vielen dank!

---

---

Subject: Re: Gute NEM??

Posted by [chrisan](#) on Wed, 31 Oct 2007 14:54:18 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Mit, 31 Oktober 2007 11:05was mich stört, ist dass sehr oft die form nicht angegeben ist...zB bei calcium, selen usw...

... das stimmt - das stört mich auch ... bei Heilpraktikern haben die Produkte aber einen guten Ruf, da sie angeblich weitgehend aus naturbelassenen Stoffen bestehen ...

Nachtrag: Aber mit Trick 17 geht das ja jetzt ,-) Gibt es auch ein Trick um aus Deutschland zu bestellen

Werde mal bei den Heilpraktikern anfragen - das sind anscheinend alles kriminelle

---