
Subject: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 20 May 2014 18:12:12 GMT

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

Hallo,

sicher ist das nicht der "natürlichste" Weg, seinem Körper etwas Gutes zu tun, aber ich versuche meine Umstellung von quasi 100% Junkfood und 0% Bewegung auf inzwischen 50% gesunde Ernährung und 20% Bewegung aus verschiedenen Gründen durch NEM zu ergänzen. Neben den Medikamenten, die ich aus anderen Gründen schon nehmen muss, kommen da schon einige Tabletten und Kapseln zusammen. Daher würde mich interessieren:

1. Wie verteile ich die am besten über den Tag, damit sich die Wirkungen nicht z.B. gegenseitig blockieren?
2. Ist bei manchen dieser Mittel ein on/off-Rhythmus zu empfehlen?
3. Bei (manchen) chemischen Tabletten hört man oft, dass dauerhafte Einnahme die Leber schädigen kann. Gilt das auch für NEM? Sie sind halt in Tablettenform, aber andererseits ja (auf unterschiedliche Weise gewonnene) Wirkstoffe aus der Natur... hm? Und die Nahrung, die wir essen, geht ja auch über die Leber (zumindest Glykose und Giftstoffe, glaub ich... Tabletten deswegen bedenklich, weil sie oft gewisse "Gifte" enthalten?)

Hier zähle ich mal auf, was ich z.Zt. täglich nehme:

Gegen meinen schon lebenslänglichen sehr starken Heuschnupfen:
1x 5mg Levoceterizin-hydrochlorid (Xusal) Tablette

Gegen Depressionen:
2x 75 mg Venlafaxin (Retard-Kapseln)
zusätzlich für Antrieb und besseren Schlaf:
2x 1000 mg L-Tyrosin (Kapseln)

Gegen meine Schilddrüsen-Unterfunktion:
1x 75 µg Levothyroxin-Natrium, Tablette

Für Haut und Haare (durch körperlichen und emotionalen Dauer-Stress ist auch meine Haut in den letzten Jahren überdurchschnittlich gealtert)
1x 10 mg Biotin (Tablette)
1x (10 mg Zink + 80 mg Vitamin C + Spurenelemente) (Tablette)
1x 15 ml Sikapur Siliziumgel Liquidum
(dass ich damit nicht direkt etwas gegen AGA tu, ist mir schon klar, aber ich glaube einfach, dass ich einem generell schlechten Haut- und Haarbild entgegensteuern kann)

und mit Blick auf Gewichtsreduktion:
2x 100mg R-alpha Liponsäure (Kapseln)
2x 500mg L-Carnitin (Kapseln)

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 20 May 2014 18:24:16 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Tue, 20 May 2014 20:12,

Für Haut und Haare (durch körperlichen und emotionalen Dauer-Stress ist auch meine Haut in den letzten Jahren überdurchschnittlich gealtert)

1x 10 mg Biotin (Tablette)

1x (10 mg Zink + 80 mg Vitamin C + Spurenelemente) (Tablette)

1x 15 ml Sikapur Siliziumgel Liquidum

(dass ich damit nicht direkt etwas gegen AGA tu, ist mir schon klar, aber ich glaube einfach, dass ich einem generell schlechten Haut- und Haarbild entgegensteuern kann)

und mit Blick auf Gewichtsreduktion:

2x 100mg R-alpha Liponsäure (Kapseln)

2x 500mg L-Carnitin (Kapseln)

Alpha-Liponsäure und L-Carnitin wirken synergetisch und könnten zusammen genommen werden.

Mineralien (auch in Form von Mahlzeiten) immer im Abstand von mind. einer Stunde zur ALA nehmen. Zum Essen dann Biotin, Zink etc.

Zum restlichen äußere ich mich jetzt erstmal nicht....

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 20 May 2014 19:26:35 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Tue, 20 May 2014 20:12

Für Haut und Haare (durch körperlichen und emotionalen Dauer-Stress ist auch meine Haut in den letzten Jahren überdurchschnittlich gealtert)

"100% Junkfood und 0% Bewegung" -> das lässt v.a. altern. ich versteh ja nicht, wieso sich die leute lieber nen ganzes regal an nems reinpfeifen anstatt sich ganz einfach gut und ausgewogen zu ernähren(ist auch noch billiger) und ihren arsch drei/ viermal die woche bewegen, für ne halbe stunde(wenigstens).

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [the_steve](#) on Wed, 02 Jul 2014 21:27:30 GMT

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

ich würde dir empfehlen das Venlafaxin ev. abzusetzen da es deinem Gewichtsverlust entgegenwirken kann. (je nachdem was deine prioritäten sind)

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 03 Jul 2014 12:06:21 GMT

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

Ja, in die Richtung hatte ich auch schon überlegt. Es gibt auch noch andere gute Antidepressiva... teils sogar solche, die eher zum Gewichts-Abbau "missbraucht" werden (z.B. von Models, die gar keine Depressionen haben...) War das Fluoxetin, oder welches noch gleich?

Ich hab halt eine längere Depressionsgeschichte, mit ziemlich komplexen Lebensumständen. Hab schon verschiedene Mittel ausprobiert, und hatte beim Venlafaxin so den Eindruck, dass es zeitweise das erste war, das wirklich hilft. Aber da sind soooo viele andere Faktoren, die parallel laufen, da ist es immer sehr schwer zu sagen, was davon nun das Medikament ist, und was nicht... ich halte das aber im Auge, danke für den Tipp. Hab nämlich einen Freund, der seit Venlafaxin-Einnahme auch ein ziemlich auseinander gegangen ist.

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:05:44 GMT

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

selbe mit snris...also gewichtszunahme und muskelschwund

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:22:00 GMT

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

Also Muskel-"Schwund" würde ich so nicht beobachten bzw. nicht auf die Medikamente zurückführen. Ich mach halt wirklich seit Jahren gaaaaaar keinen (regelmäßigen) Sport mehr, hab dazu Jahrelang Chips und Pizza gefressen und sonst noch so den letzten Müll. DAFÜR hab ich noch relativ viel Muskeln - für die mich manch anderer Mann, wenn er ebenfalls NUR faul auf'm Sofa oder vorm PC sitzt, vielleicht beneiden würde.

Ist halt immer alles relativ. Dass ich (unterm Strich) viel Muskelmasse abgebaut habe, führe ich zu 99% auf den Bewegungsmangel zurück. Das Aufbauen der Fettpölsterchen hingegen, da können durchaus - neben der bis vor kurzem schlechten Ernährung - die Antidepressiva mit dran schuld sein, dass ich vielleicht weniger verbrenne als ich mir wünsche.

Ach, es hängt alles irgendwie zusammen. Anfang des Jahres hatte ich mal ne motivierte Phase, wo ich 6 Wochen lang Hantelübungen, Situps und gemacht habe. Nicht nur, dass dadurch Muskel aufgebaut werden - sondern eben auch der Grundumsatz steigt und man verbrennt täglich mehr Kalorien, auch beim Nichtstun... wenn man mehr Muskeln hat...

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [the_steve](#) on Sun, 06 Jul 2014 19:46:36 GMT

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

Zitat:der Grundumsatz steigt und man verbrennt täglich mehr Kalorien, auch beim Nichtstun... wenn man mehr Muskeln hat...

Dieses Argument ist nicht mehr aktuell. 1 Kg Muskelmasse verbrennt nur mehr 13-20 cal pro Tag, also selbst wenn du es schaffen würdest 8 kg im ersten Jahr aufzubauen, wären das gerade mal 108-160 cal mehr.

<http://www.bodyrecomposition.com/muscle-gain/initial-body-fat-and-body-composition-changes.html>

[youtube.com/watch?v=PaAX-J4NObk](https://www.youtube.com/watch?v=PaAX-J4NObk)

Subject: Aw: viele NEM: Einnahmezeiten, Reihenfolge, Wechselwirkungen?

Posted by [Damnithair](#) on Sat, 15 Nov 2014 16:58:12 GMT

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

Mal eine kurze Frage, die evtl. hier irgendwo schon beantwortet wurde, ich aber bis jetzt nichts dazu gefunden habe. Der Thread schien mir passend:

Sollte man bei NEMs auch On/Off Phasen machen? Also zb. 3 wochen on/1 woche off? Damit sich der Körper nicht dran gewöhnt? Oder ist das völlig egal?

Wäre für eine kurze Erklärung dankbar.

LG
