
Subject: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [lempert](#) on Thu, 30 Nov 2006 14:57:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sind meine NEM's

- ab 30. November: Fischöl 1x pro Tag
- Gelegentlich Zink
- Multivitamin + Spurenelemente Brausetablette: 1x Tag
- Grüntee 3-4 Tassen pro Tag
- Proteinshake jeden 2.-3. Tag (Ergänzung Krafttraining)

Was haltet ihr davon. Könnte ich noch etwas ändern oder dazunehmen.

Danke im Vorraus für Euer Feedback!

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 30 Nov 2006 15:05:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nems ist die Abkürzung für Nahrungsergänzungsmedikamente... dazu zählt bestimmt kein Fin

Klassisch sämtliche Vitamine und Spurenelemente...
Davon sehe ich wenig bei Dir...

Der Begriff multivitamin sagt nicht viel aus... welche und welche Zusammensetzung? Da gibt es viele... gute und weniger gute... teure und weniger teure...

Am besten du stöberst mal ein wenig in den verschiedenen Signaturen der User.

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [lempert](#) on Thu, 30 Nov 2006 16:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ich hab die oberen 2 Linien meiner Signature einfach mitkopiert, sorry

Also die Multi ist wie folgt zusammengesetzt:

Vitamine:
A 400 ug
D 2.5 ug
E 10 ug
c 60 mg
thiamin 1.4 mg

Ribloflavin 1.6 mg
Niacin 18 mg
b6 2mg
folsäure 200 ug
B12 1
Biotin 150 ug
Panthothensäure 6 mg

Mineralstoffe:

Calcium 250 mg
Eisen 4.2 mg
Magnesium 90 mg
Zink 4.5 Mg
Mangan 1.5 ug
Kupfer 0.45 ug
Chrom 30 ug
Molydän 30 ug
Selen 15 ug

Sonstiges:

Kohlenhydrate 0.6g (davon mehrwertige Alkohole: 0.5g)
Natrium 0.12g

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [reinforcement](#) on Thu, 30 Nov 2006 16:32:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei multivitaminpräparaten hab ich mittlerweile angst vor vitamin A

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [pilos](#) on Thu, 30 Nov 2006 16:44:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Don, 30 November 2006 17:32 bei multivitaminpräparaten hab ich mittlerweile angst vor vitamin A

das ist ja ne mikrodosis....

@lempert

brausetabletten sind einfach zu teuer und absolut unterdosiert...

nimm dir tabletten...die A-Z...überall 100 tabletten für 3,99-4,99....billiger und viel ...viel mehr drin....

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [torty](#) on Sun, 03 Dec 2006 11:28:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In grünem Tee ist ja auch Vitamin A enthalten... ich trink davon immoment sehr viel

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 03 Dec 2006 14:33:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solange Du kein Raucher bist der "VIEL" VitaminA (Bzw. Beta Carotin als Vorstufe) zu sich nimmt
musst Dir soviel ich zu diesem Thema weiss gar keine Sorgen machen.

Subject: Re: Meine NEM's bitte bewerten
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 03 Dec 2006 14:37:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mit dem rauchen ist das nicht so einfach auch die menge muss nicht soooo überdosiert sein!

Raucher bekommen schneller lungenkrebs mit vitamin A.....stimmt schon!
Aber auch keine Raucher haben ein höheres Risiko das die knochen zerbröseln also
osteoporose (hö?)

Wenn du eine Vitamintablette schluckst wo der Tagesbedarf an vitamin A schon zu 100% gedeckt
ist.....und du nimmst täglich dann nochmal vitamin A auf durch die nahrung.....kann sich da
glaube ich schon was ansammeln!

weiß nicht.....ich bin nur lieber vorsichtig!