

---

Subject: meine "neue" Ansicht zu NEMs

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Jan 2006 20:13:38 GMT

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

---

NEMs, ein hochgepriesenes Thema hier im Forum, aber wieviel ist gut und welches überhaupt und in welcher Form und wie lange und wie teuer und wie oft und warum, was verträgt sich nicht mit was, zu welcher Tageszeit was nehmen, alles in 2h Abstand... ohmann, ich hab echt viel Zeit drauf verschwendet

Also ich höre auf jeden Fall in einiger Zeit auf mit dem ganzen NEM-Zeugs, bringt doch sowieso nicht wirklich was, vorausgesetzt man ernährt sich richtig.

Eine Bekannte war neulich zu Besuch und die sagte scherzhaft "so viel Tabletten haben nichtmal die HIV-infizierten bekommen bei der Einrichtung in der ich mal gearbeitet habe".

...der Satz gab mir schon ziemlich zu denken...

Wieso sollte ich "auf einmal" so viele NEMs brauchen ? (und ich nehm ja gar nicht mal soo viel)

Vorher hat doch auch alles einwandfrei funktioniert, ja ok, der HA halt..., ABER: wenn Spiro/Minox/Apfelessig/spez.Shampoos und Fin es in Sachen Haaren nicht reißen können, dann sicherich auch nicht die Nems !

Vor ein paar Wochen stand ich im DM-Markt und glotzte mir die Augen raus - was es da alles gibt an NEMs !!! Und wenn man auf der Packung liest ist ja alles so extrem wichtig und toll dass man es gerne sofort kaufen würde und man sich schon im unterbewußten frägt "wie hab ich das bloß bis jetzt überlebt ?"

Das Sortiment im DM-Markt sollte man wirklich mal einem hungernden z.B. aus Afrika zeigen --> In Deutschland, wo es einen Großteil der Früchte zu kaufen gibt die auf der Welt so wachsen - gibts zugleich so ein RIESIGES Angebot an Pillen, die das "fehlende" noch ausgleichen sollen ?? Fehlende ? Quatsch ! Das ist doch meist alles nur Seelenberuhigung für den Einnehmenden und schaden tuts ja ganz offizell auch nicht, nee, es wird ja sogar ständig irgendwo empfohlen, aber immer noch der Satz darunter "ersetzt in keinem Falle eine gesunde Ernährung" und immer noch gut zum Gutes Gesicht machen ist: "können hilfreich sein"...

Natürlich gibt es den ein oder anderen der hat tatsächlich Mangelerscheinung(en) in der ein oder anderen Sache, aber das sollte man dann erstmal selbst bei einem Arzt offiziell abchecken lassen um dann gezielt vorzugehen.

Sobald ich meinen Vorrat weg habe (geht sicherlich noch 1-3 Monate je nach Vorrat) kauf ich nichts neues mehr (außer Selen u. Fischöl! find ich nämlich supi und ist saubillig) Alles andere decke ich mit abwechslungsreicher Ernährung ab und das ist ja sooo einfach.

Ach übrigens, bei einer meinen Nachforschungen bin ich drauf gestoßen dass der berühmte Multivitamin-Hersteller CENTRUM seine Tabs so billig herstellt, dass er knapp 400% Gewinn pro Tablette macht (400mal mehr als er reinsteckt!)...nungut, Geschäftsmann eben, aber dann auch

noch so Sachen in Centrum enthalten sind wie verschiedene Chemikalien, Lösungsmittel und Farbstoffe !! Schlicht und einfach: ABZOCKE im großen Stil auf Kosten anderer ihrer Gesundheit !!

Vitamin C ?

Esse einfach ein paar Früchte ! Besonders Kiwis, Orangen / Gemüse... enthalten viel von Vitamin C und absolut natürlich !

Zink ? Fleisch, Milch, Nüsse, Fisch, Vollkornzeug, Pilze...

Vitamin B ? --> in allen Getreidekörnern ! Leber, Fisch, Eigelb (Nudeln), Nüsse, Tomaten, BANanen, Soja, Reis....

Ich finde bevor man sich dafür entscheidet ab heute täglich irgendwelche NEMS zu schlucken sollte man lieber ein wenig Zeit investieren und mal rumgooglen in welchen Lebensmitteln was enthalten ist und dann lieber täglich z.B. eine Banane essen, super gesund und ne Banane bsw. ist für viele Dinge gut (Wasser, Calcium, Magnesium, VitaminC, Fett, Kalium, Stärke, Zucker, wirken bei Verstopfung "und" Durchfall...)

So, jetzt bombardierd mich mit Gegenargumenten