
Subject: Früchte anstatt NEM

Posted by [login](#) on Sun, 29 Jan 2006 06:59:17 GMT

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

Hallo zusammen ,
viele von euch sind ja überzeugte NEM Schlucker . Aber welche Früchte und in welchen Mengen müsste ich sie essen, wenn ich meine Vitamin und Mineralien und was es da noch so gibt ,alle über den natürlichen Weg zu mir nemen will ? Ich hab mal nach einer Seite gegooglt wo die Nährwerte von Obst stehen ,aber leider nichts gefunden .Oder glaubt ihr das man soviel garnicht über den natürlichen weg zusich nemen kann , ohne das einem übel wird ? Ich hab mir nämlich gedacht ,das ich alles in einen Mixer reinpack und mir täglich einen Saft zusammen mix ,der es insich hat .
Eure Meinungen dazu würden mich sehr interessieren .

Subject: Re: Früchte anstatt NEM

Posted by [kboo](#) on Sun, 29 Jan 2006 11:32:22 GMT

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

och komm, hast du wirklich nichts gefunden im netz? (vielleicht ist google doch schei*)

Subject: Re: Früchte anstatt NEM

Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2006 11:44:34 GMT

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

login schrieb am Son, 29 Januar 2006 07:59Hallo zusammen ,
viele von euch sind ja überzeugte NEM Schlucker . Aber welche Früchte und in welchen Mengen müsste ich sie essen, wenn ich meine Vitamin und Mineralien und was es da noch so gibt ,alle über den natürlichen Weg zu mir nemen will ? Ich hab mal nach einer Seite gegooglt wo die Nährwerte von Obst stehen ,aber leider nichts gefunden .Oder glaubt ihr das man soviel garnicht über den natürlichen weg zusich nemen kann , ohne das einem übel wird ? Ich hab mir nämlich gedacht ,das ich alles in einen Mixer reinpack und mir täglich einen Saft zusammen mix ,der es insich hat .
Eure Meinungen dazu würden mich sehr interessieren .

hier findest du alle Angaben über die vollständige Zusammensetzung 12.000 Lebensmitteln mit je 140 inhaltstoff-angaben....aus dem Bundeslebensmittelschlüssel....

geheim Typ.....

<http://www.daskochrezept.de/ernaehrung/>

aber du darfst nicht vergessen alle Lebensmittel unterliegen sehr starken Schwankungen

und da steitensich die Experten..durch extreme Züchtungsmaßnahmen hat der Vitamingehalt in den letzten Jahren extrem abgenommen....

<http://www.natuerlich-gesund.net/html/vitamingehalt.html>

mit der Vita-Pille bist immer noch besser beraten....

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [kkoo](#) on Sun, 29 Jan 2006 11:48:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 29 Januar 2006 12:44login schrieb am Son, 29 Januar 2006 07:59Hallo zusammen ,
viele von euch sind ja überzeugte NEM Schlucker . Aber welche Früchte und in welchen Mengen müsste ich sie essen, wenn ich meine Vitamin und Mineralien und was es da noch so gibt ,alle über den natürlichen Weg zu mir nehmen will ? Ich hab mal nach einer Seite gegoogelt wo die Nährwerte von Obst stehen ,aber leider nichts gefunden .Oder glaubt ihr das man soviel garnicht über den natürlichen weg zusich nehmen kann , ohne das einem übel wird ? Ich hab mir nämlich gedacht ,das ich alles in einen Mixer reinpack und mir täglich einen Saft zusammen mix ,der es insich hat .
Eure Meinungen dazu würden mich sehr interessieren .

hier findest du alle Angaben über die vollständige Zusammensetzung ALLER Lebensmittel weltweit....

geheim Typ.....

<http://www.daskochrezept.de/ernaehrung/>

aber du darfst nicht vergessen alle Lebensmittel unterliegen sehr starken Schwankungen

und da steitensich die Experten..durch extreme Züchtungsmaßnahmen hat der Vitamingehalt in den letzten Jahren extrem abgenommen....

<http://www.natuerlich-gesund.net/html/vitamingehalt.html>

mit der Vita-Pille bist immer noch besser beraten....

wenn du obst & gemüse kaufst, kauf nicht den holländischen krempel, da sind kaum noch gute sachen drin, drum schmeckts auch nicht...

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2006 11:54:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

wenn du obst & gemüse kaufst, kauf nicht den holländischen krempel, da sind kaum noch gute sachen drin, drum schmeckts auch nicht...

genau...zumindest für gemüse gilt die sehen nicht wirklich sonne....die pflanzen wachsen nicht mal in erde und werden PC-gesteuert gefüttert.....werden unreif geerntet und mit ethylen nachgereift...usw....

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 29 Jan 2006 13:36:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist bitter...

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [zagq](#) on Sun, 29 Jan 2006 13:44:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist echt bitter

Vielleicht hat man bessere Qualität, wenn man Obst und Gemüse auf dem Markt einkauft.

Wir sind aber selber schuld, weil wir stets den billigsten Lebensmitteln hinterherrennen.

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2006 13:47:44 GMT

glockenspiel schrieb am Son, 29 Januar 2006 14:36das ist bitter...

<http://tirol.orf.at/stories/49859/>

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2006 13:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Son, 29 Januar 2006 14:44Das ist echt bitter

Vielleicht hat man bessere Qualität, wenn man Obst und Gemüse auf dem Markt einkauft.

Wir sind aber selber schuld, weil wir stets den billigsten Lebensmitteln hinterherrennen.

nein der staat ist schuld...weil er immer mehr den bürger schröpft.....woher soll dann das geld auch noch für andere sachen kommen

Geschmacks-Sache. Gemüse aus Holland, "geschmacksvolle" Neuzüchtungen auf dem deutschen Tisch

In diesem Beitrag handelt es sich um das Gemüse aus Holland, welches auf den deutschen Wochenmärkten und bei der Hausfrau mit wachsender Skepsis betrachtet wird. Das Gemüse, vor allem Tomaten, sieht gleich gross aus, mit gleichem Reifegrad und ist fleckenlos -aber ohne Aroma und Geschmack: Ein Beispiel von der Tomatenzucht zeigt, unter welchen Bedingungen die Tomatenpflanzen heranwachsen und reifen. Sie gedeihen nicht in der Erde, sondern in Steinwolle, was die Düngung erleichtert. Die nötigen Nährstoffe, in Form von einem Gemisch aus Wasser und Meeressalzen kommen von der chemischen Industrie und werden den Pflanzen computergesteuert zugeführt. Auch die Befruchtung der Pflanzen erfolgt mechanisch: Bei so viel Manipulation bleibt der Geschmack auf der Strecke: Die niederländische Agrarindustrie gibt sich jedoch nicht geschlagen. Die Wissenschaftler der Agraruniversität in Wageningen versuchen anhand von sensorischen Analysen in Verbindung mit Biochemie und Physiologie eine Tomate zu entwickeln, welche den ursprünglichen Tomatengeschmack und das Aroma beinhaltet

.

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 29 Jan 2006 13:52:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die frage ist, was die alternative ist...man kann natürlich nur mehr beim bioladen einkaufen, oder wie zagq meinte, am markt...nur wer kommt jeden tag zum markt? und der bio laden ist, jedenfalls bei uns, so schweine teuer...zum kotzen..
da will man sich gesund ernähren, und nicht mal das geht mehr

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 29 Jan 2006 14:15:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nö, das geht auch leichter.

Auf dem Markt geht es nach meinen Beobachtungen genauso wenig, wie im Supermarkt. Wer dort verkauft, der kauft zumeist auch nur im Großhandel ein.

Besser ist es, von Direktvermarktern zu kaufen und eben erntefrische Produkte. Das bedeutet aber auch Verzicht, denn es sind nicht alle Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über verfügbar.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 29 Jan 2006 14:22:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jup, stimmt...ich verstehe diese leute eh nicht so wirklich, die im winter erdbeeren essen müssen und ähnliche witze..

Subject: Re: Früchte anstatt NEM -nein!
Posted by [strike](#) on Sun, 29 Jan 2006 14:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 29 Jan 2006 14:31:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit den Erdbeeren verstehe ich auch nicht. Wir haben welche im Garten, die, die wir nicht gleich vertilgen können, frieren wir ein.

Wer möchte aber im Winter auf Tomaten verzichten? Oder Salat? Da genau liegt das Problem...

Durch die letzten 70 Jahre haben viele vergessen, wie man Obst und Gemüse über den Winter haltbar macht, auf natürliche Art...

Subject: schöner beitrag@strike!
Posted by [Quick](#) on Sun, 29 Jan 2006 15:21:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

den werd ich mal ganz anonym ohne hinweis auf absender in den briefkasten meines hausarztes werfen

Quick

Subject: Re: Früchte anstatt NEM
Posted by [kkoo](#) on Sun, 29 Jan 2006 15:48:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 29 Januar 2006 14:50zagq schrieb am Son, 29 Januar 2006 14:44Das ist echt bitter

Vielleicht hat man bessere Qualität, wenn man Obst und Gemüse auf dem Markt einkauft.

Wir sind aber selber schuld, weil wir stets den billigsten Lebensmitteln hinterherrennen.

nein der staat ist schuld...weil er immer mehr den bürger schröpft.....woher soll dann das geld auch noch für andere sachen kommen

Geschmacks-Sache. Gemüse aus Holland, "geschmacksvolle" Neuzüchtungen auf dem deutschen Tisch

In diesem Beitrag handelt es sich um das Gemüse aus Holland, welches auf den deutschen Wochenmärkten und bei der Hausfrau mit wachsender Skepsis betrachtet wird. Das Gemüse, vor allem Tomaten, sieht gleich gross aus, mit gleichem Reifegrad und ist fleckenlos -aber ohne Aroma und Geschmack: Ein Beispiel von der Tomatenzucht zeigt, unter welchen Bedingungen die Tomatenpflanzen heranwachsen und reifen. Sie gedeihen nicht in der Erde, sondern in Steinwolle, was die Düngung erleichtert. Die nötigen Nährstoffe, in Form von einem Gemisch aus Wasser und Meeressalzen kommen von der chemischen Industrie und werden den Pflanzen computergesteuert zugeführt. Auch die Befruchtung der Pflanzen erfolgt mechanisch: Bei so

viel Manipulation bleibt der Geschmack auf der Strecke: Die niederländische Agrarindustrie gibt sich jedoch nicht geschlagen. Die Wissenschaftler der Agraruniversität in Wageningen versuchen anhand von sensorischen Analysen in Verbindung mit Biochemie und Physiologie eine Tomate zu entwickeln, welche den ursprünglichen Tomatengeschmack und das Aroma beinhaltet

na der staat? ich glaube eher doch die masse der leute, die letzten endes den staat ausmachen, immer schön billig solls sein, oder teuer, aber nicht preiswert: seinen preis wert. "geiz ist geil" im supermarkt, aber nen daimler fahren, und dann eine stunde in stadt rumkurven auf der suche nach der tanke, wo es 2 cent billiger ist.

Subject: Ein Beispiel an Vitamin C
Posted by [7321](#) on Mon, 30 Jan 2006 08:09:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.vitamin-info.at/vitamin-c-ascorbinsaeure.htm>

Auf dieser Site gibts mehrere Beispiele, auch zu B-Vitaminem.
So wie es aussieht, muss man ja fast schon zu NEM greifen.
Ich machs auf jeden Fall, obwohl mir schon 3 Mediziner gesagt haben, dass es in punkt HA nichts bringt.
Schaun wir mal,...

josef

Subject: Re: Ein Beispiel an Vitamin C
Posted by [Herbert](#) on Tue, 31 Jan 2006 18:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.vitamin-info.at/vitamin-c-ascorbinsaeure.htm>

Schaut euch mal den Text auf der Seite an. Unten hab ich es mal rauskopiert.
Vitamin C; "Geheimnisse des langen Lebens" mvg Verlag, John A. Mann

Für Affen wird eine tägliche Vitamin C-Zufuhr von 55mg pro kg Körpergewicht empfohlen, wenn man das auf einen 70kg Menschen hochrechnet, sind das 3850mg. In den Heimatländern der Affen konsumieren diese