
Subject: Für die Glutathion-Fans
Posted by [Cynic](#) on Sat, 27 Dec 2008 14:37:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Magerquark

<http://www.cysticus.de/leinoel.htm>

Ich habe ja mal in Jena studiert, und mich mit ein paar Brandenburger angefreundet. Puuuuh, die fressen diesen Ekelkraß kiloweise. Aber die fandens lustig, dass ich Magerquark pur esse (wegen Eiweiß und Bodybuilding).

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [optima](#) on Sat, 27 Dec 2008 17:36:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 15:37Magerquark

<http://www.cysticus.de/leinoel.htm>

Ich habe ja mal in Jena studiert, und mich mit ein paar Brandenburger angefreundet. Puuuuh, die fressen diesen Ekelkraß kiloweise. Aber die fandens lustig, dass ich Magerquark pur esse (wegen Eiweiß und Bodybuilding).
Vielen Dank für den Hinweis.

Ich habe im Frauenforum auch mal ein Rezept gesehen zur Herstellung eines Drinks mit Leinöl, Eiweißpulver, Basenpulver und Multivitaminsaft (schmeckt EKELhaft), aber anscheinend sind der Posterin dadurch viele neue Haare gewachsen..

Meinst du im Magerquark sind soviele Eiweiße drin? Meines Wissens ist in Thunfisch mehr.
Warum nimmst du nicht gleich Eiweißdrinks?

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [Cynic](#) on Sat, 27 Dec 2008 22:31:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ob das Haare bringt, weiß ich nicht. Mein HA Regimen ist derart komplex, auf Magerquark mit Leinöl würde ich mich niemals alleine verlassen. Ich denke, das würde auch nur unterstützend zu einer Medikamentösen Therapie Sinn machen.

In einem 250g Magerquarkbecher stecken 30g Eiweiß, 4g Kohlenhydrate und 0,2g Fett. Also das entspräche (nach Eiweißanteil) 150g Thunfisch. Ich hasse aber Fett (max. 50g/Tag), bzw will nur gutes Aufnehmen (wie zB Leinöl). Also mag ich kein Thunfisch (und in Wasser eingelegt

ists zu trocken), außerdem enthält es wenig Cystein.

Ich esse um die 200g Proteine am Tag, Proteinshakes sind auch dabei ect.

An Magerquark ist halt das besondere, dass sehr viel von der Aminosäure Cystein vorkommt. Sicherlich lässt sich das alles durch ein noch Cysteinreicheres Proteinkonzentrat optimieren.

Dies war nur ein Tip für diejenigen, die NEM's weniger angetan sind.

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [Fanzen](#) on Tue, 30 Dec 2008 09:08:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Cynic: Mich würde mal dein Regimen sehr interessieren?

Bin gerade dabei meine Ernährung bewusst umzustellen!!

Leider fehlt mir die Erfahrung ein sinnvolles Programm zu erstellen, und wie ich rauslesen konnte stimmst du dein Programm auf Haare und Kraftsport ab. Oder?

Da es bei mir die selben Prioritäten wären, würde mich dein Programm strak interessieren! Muß dazu sagen das ich kein Muskelprotz werden will, sondern eher definiert aussehen möchte.

Hoffe du kannst mir helfen?!

Danke im Voraus!!!

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [pilos](#) on Tue, 30 Dec 2008 12:03:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 23:31Ob das Haare bringt, weiß ich nicht. Mein HA Regimen ist derart komplex, auf Magerquark mit Leinöl würde ich mich niemals alleine verlassen. Ich denke, das würde auch nur unterstützend zu einer Medikamentösen Therapie Sinn machen.

In einem 250g Magerquarkbecher stecken 30g Eiweiß, 4g Kohlenhydrate und 0,2g Fett. Also das entspräche (nach Eiweißanteil) 150g Thunfisch. Ich hasse aber Fett (max. 50g/Tag), bzw will nur gutes Aufnehmen (wie zB Leinöl). Also mag ich kein Thunfisch (und in Wasser eingelegt ists zu trocken), außerdem enthält es wenig Cystein.

Ich esse um die 200g Proteine am Tag, Proteinshakes sind auch dabei ect.

An Magerquark ist halt das besondere, dass sehr viel von der Aminosäure Cystein vorkommt.

Sicherlich lässt sich das alles durch ein noch Cysteinreicheres Proteinkonzentrat optimieren.

Dies war nur ein Tip für diejenigen, die NEM's weniger angetan sind.

leinöl besteht zu mehr als 50% aus der angeblich so gesunden alpha-linolensäure....

dazu dies

Quelle

<http://de.wikipedia.org/wiki/Omega-3-Fetts%C3%A4ure>

In alten Lehrbüchern, die auf Untersuchungen im Reagenzglas oder am Versuchstier basieren, steht, dass alpha-Linolensäure in die längerkettigen Eicosapentaen- und Docosahexaensäure verwandelt wird. Dies stimmt wohl für das Hirn des Neugeborenen, im weiteren Leben ist der Mensch unter unseren gegenwärtigen Ernährungsbedingungen kaum dazu in der Lage: alpha-Linolensäure wird im Durchschnitt nur in minimalen Mengen (ca. 5%) in Eicosapentaensäure, und so gut wie nicht (< 0.5%) in Docosahexaensäure verwandelt.[2]

Würde alpha-Linolensäure in biologisch bedeutsamen Mengen in längerkettige omega-3 Fettsäuren verwandelt, so müssten sie vergleichbare Wirkungen haben. Das Gegenteil ist der Fall: Beim Menschen hebt alpha-Linolensäure bestimmte Blutfette (Triglyceride), während Eicosapentaensäure oder Docosahexaensäure diese Fette senken. Alpha-Linolensäure wirkt nicht blutdrucksenkend, wohl aber Docosahexaensäure. Andere Wirkunterschiede, z.B. bei anderen Blutfetten oder bei der Gefäßfunktion, sind beschrieben. Dies bedeutet, dass sich mit pflanzlicher alpha-Linolensäure nicht die Wirkungen von omega-3 Fettsäuren aus Fisch oder Fischöl erzielen lassen. Dies bedeutet auch, dass eine gesundheitsfördernde Wirkung der pflanzlichen alpha-Linolensäure separat nachzuweisen ist, was bisher nur in Ansätzen gelang. Aufgrund wissenschaftlicher Arbeiten ist aber an einer positiven Auswirkung von Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure kaum zu zweifeln, was im Folgenden näher erläutert wird. Durch diese Betrachtungsweise ist der Streit darüber, welche omega-3 Fettsäuren essentiell sind, in den Hintergrund getreten. Über andere omega-3 Fettsäuren,

Plourde M, Cunnane SC.: Extremely limited synthesis of long chain polyunsaturates in adults: implications for their dietary essentiality and use as supplements.. Appl Physiol Nutr Metab., 2007 Aug;32(4):619-34

C von Schacky: Omega-3's and cardiovascular disease: an update for 2007.. Curr Op Nutr Metab Care, 10:129-35

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [Cynic](#) on Tue, 30 Dec 2008 12:38:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aye, guter Einwand. Du findest immer die andere Seite der Medaille.

Wäre man dann also mit nem Löffelchen Fischöl besser bedient? Alda, können denn Pflanzen gar nichts.

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [Spiderman](#) on Tue, 30 Dec 2008 15:05:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Die, 30 Dezember 2008 13:38Wäre man dann also mit nem Löffelchen Fischöl besser bedient?

Bähhh, ein Löffelchen Fischöl. Ich glaube, das kriegt man so nicht runter. Ich find's schon widerlich, wenn man, nachdem man die Kapseln geschluckt hat, mal aufstoßen muss. Scheußlich. Daher kann ich mir nicht vorstellen, dass man Fischöl so, also nicht in Kapselform, runterbekommt.

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [Cynic](#) on Tue, 30 Dec 2008 15:30:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich besitze die seltsame Fähigkeit meine Geschmacksnerven für einen kurzen Augenblick auszuschalten.

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans
Posted by [bananas](#) on Sat, 03 Jan 2009 15:26:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich find's schon widerlich, wenn man, nachdem man die Kapseln geschluckt hat, mal aufstoßen muss.

Das stört mich auch immer. Da kann man ein leckeres Steak gegessen haben und 2 Stunden später hat man trotzdem den Fischgeschmack im Mund.

Es gibt beim DM aber auch pflanzliche Omega-3-Kapseln. Bei denen ist das nicht so.

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans

Posted by [Yes No](#) on Mon, 05 Jan 2009 13:22:36 GMT

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

Cynic schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 23:31An Magerquark ist halt das besondere, dass sehr viel von der Aminosäure Cystein vorkommt.

Bitte? Kasein enthält nur recht wenig Cystein, unter einem Gramm auf 100 Gramm reines Protein (vergleichbar gerade dem Thunfisch-Protein); Vollei-Protein bringt da ca 5 mal die Menge auf die Wage (so ziemlich das Cystein-reichste Protein, darum auch höchster PER-Wert; und Vollei liefert auch Lezithin); Molkenprotein >2g/100g..

Ach ja, und pflanzliche Omega-3 Fettsäuren haben nicht den Effekt von Fischöl-Omega-3 (EPA)..

Eine Aminosäure, die was bringt, ist zB Lysin; 1-2g täglich sollten Wunder wirken (->Immunsystem).
