
Subject: Nahrungergänzüng!

Posted by [Schneeball](#) on Tue, 07 Feb 2012 16:53:19 GMT

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

Ich Rauche und ich trinke Bier!

Ernähre mich ungesund. Ein kleines Frühstück, Mittags eine Bockwurst oder Bratwurst, irgendwas vom Imbiss....immer schön Deftig.

Abends dann noch mal richtig Deftig, Pizza....Überbackener Käse, oder schön Gulsch usw usw!

Und immer richtig schön Fettig!!!!!!!

Ich wüste nicht, wann ich das letzte mal einen Apfel oder eine Möhre gegessen hätte! Das muss Jahre her sein!

Meine einzigste Gemüsebeilage wäre alle 2 Wochen mal ein Döner

Und obwohl ich sehr Fettig esse, bin ich doch sehr dünn, was mich immer stört, so mache ich seit Jahren etwas Kraftsport nebenbei, damit ich nicht ganz so wie ein Hemd aussehe! Aber egal!

Man hört aber immer von Vitaminen hier, Vitamine da!

War gerade bei Schlecker wegen Folgemilch für meinen Schnuffel,

Da iss mir zum 1 mal so richtig das Regal mit den ganzen bunten Pillen aufgefallen...man kann ja alles schlucken....vitamine und minerale!

Meine ganze Familie läst sich immer einmal im Jahr wegen Grippe impfen, außer ich!

Wer iss immer im Winter krank.....meine Mutter!

Ich impfe mich nie gegen Grippe....dabei müste ich auch sehr lang zurückdenken, wann ich mal einen Schnupfen, eine Erkältung.....Lungenentzündung oder gar Fieber gehabt hätte!

Seid ihr euch sicher, dass an diesen Sekundärimpfungen bzw. Vorsorge durch Nahrungergänzung etwas dran ist, oder alles abzockel!

Das einzigste was ich in den letzten drei Jahren mal gehabt hätte wäre ne Zerrung im Hals!

Aber das auch nur weil mir die böse Polizei einfach nicht glauben wollte, dass ich Adolf [zensiert-12] bin, wohnhaft zur Wolfsschanze im 3. Reich

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!

Posted by [pilos](#) on Tue, 07 Feb 2012 17:34:43 GMT

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

die Frage ist zu kompliziert um mit ja oder nein zu beantworten

richtig ist aber, dass die Einnahme keine Garantie für Nix ist.

wenig Gemüse ist trotzdem auf Dauer schädlich. Mit dem Alter wirst es schon spüren vor allem als Raucher.

es geht nicht immer um die lebenslänge sondern um die lebensqualität.

männer und frauen kann man nicht vergleichen.

man darf auch nicht vergessen dass etliche nems vom körper als gifte betrachtet werden und schnellst wieder ausgeschieden werden....

und der preis der nems ist sehr oft nicht zu rechtfertigen....preis.leistung extrem lausig

und wer sich an der maxime weniger ist mehr,,hält...schont körper, gesundheit und geldbeutel.....gikt übrigens auch fürs saufen und rauchen

jedenfalls saufen rauchen und fleischfresser zu sein...ist die schlimmste kombination überhaupt.

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Schneeball](#) on Tue, 07 Feb 2012 17:50:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jap....Tode habe keine schmerzen mehr!Ich höre keine schreien

Ich muss trotzdem den Vergleich ziehen,zwischen sinn...,unsinn....gar sinnfrei...
Beispiel:

Mein alter Lehr ausbilder(heute65)Hat nie geraucht und nie gesoffen....,nicht mal ein Bier zur Weihnachtsfeier!

Seid dem ich ihn kenne,nur Herzprobleme,dabei hatte er immer in seiner Brotdose fein von der Mutti Tomat,Kolrabie usw usw eingepackt bekommen!
Er Muste wegen seinen Herz mit 62 in Früruhestand gehen,es ging net mehr!
Kreislaufprobleme waren noch das harmloseste!

Der Vater von unserem Kneiper!
Seid je her säft der....,nicht nur Bler,richtig harte Drogen....,harter Alk!
Immer wenn man ihn sieht,ne Kippe im mal....,meistens Zigarello!
Mein Gott der man is bald 90 Jahre alt!
Der wirkt net so,als obs den es schlecht gehen würde....

Oder Altbundeskanzler Helmut Schidt....immer ne Fluppe im Maul,bei jeden auftritt im

TV,nachwiefor!

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Legende](#) on Tue, 07 Feb 2012 17:55:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Tue, 07 February 2012 17:53

Und obwohl ich sehr Fettig esse,bin ich doch sehr dün,was mich immer stört,so mache ich seid Jahren etwas Kraftsport nebenbei,damit ich nicht ganz so wie ein hemd aussehe!
Aber egal!

Du muss mehrmals am Tag essen, denn so hat dein Körper keine Zeit das schnell zu verdauen

Kleiner Tipp :
Kauf dir Leinsamen und mach das in Müsli rein

@Pilos und welches Obst empfehlst du und wie viel davon?
also quasi ein MultiObst ?

Bis auf die Banane

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Schneeball](#) on Tue, 07 Feb 2012 17:55:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 07 February 2012 18:34
die frage ist zu kompliziert um mit ja oder nein zu beantworten

richtig ist aber, das die einnahme keine garantie für nix ist.

wenig gemüse ist trotzdem auf dauer schädlich. mit dem alter wirst es schon spüren vor allem als raucher.

es geht nicht immer um die lebenslänge sondern um die lebensqualität.

männer und frauen kann man nicht vergleichen.

man darf auch nicht vergessen dass etliche nems vom körper als gifte betrachtet werden und schnellst wieder ausgeschieden werden....

und der preis der nems ist sehr oft nicht zu rechtfertigen....preis.leistung extrem lausig

und wer sich an der maxime weniger ist mehr,,hält...schont körper, gesundheit und geldbeutel.....gikt übrigens auch fürs saufen und rauchen

jedenfalls saufen rauchen und fleischfresser zu sein...ist die schlimmste kombination überhaupt.

Ich esse abend als Hauptgericht ja auch mal spinnat und ei,oder schnitzel mit Tiefkühlgemüse.....hier und da,aber nie wirklich frische sachen... Meisten gibts ja auch kartoffel zum schnitzell!Aber doch sehr in massen und wenn ich dann leute sehe,welche sich mit Tabletten ernähren....habe ich irgendwo ein Fragestellung

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Feb 2012 20:36:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Äh,
Schneeball, schreibst Du hier eigentlich auch ab und zu mal was in nüchternem Zustand? ;->>>

Gruß
Andy

P.S. eine "A-Z-Tablette" ist IMHO jedem zu empfehlen

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [jo1983](#) on Tue, 07 Feb 2012 21:10:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alle Vitamin Tabletten sind rausgeschmissenes Geld und teilweise (nachgewiesen und Langzeitstudien) schädlich. Kannst du getrost weglassen. Iss jeden Tag einen Apfel (das wirst du wohl noch hinbekommen), bringt um einiges mehr und ist definitiv nicht ungesund

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Schneeball](#) on Wed, 08 Feb 2012 08:20:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andy2 schrieb am Tue, 07 February 2012 21:36Äh,

Schneeball, schreibst Du hier eigentlich auch ab und zu mal was in nüchternem Zustand? ;->>>

Gruß
Andy

P.S. eine "A-Z-Tablette" ist IMHO jedem zu empfehlen

Nach 2-3 Flaschen Jägermeister läuft alles besser....was soll das heissen?

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Annabelle](#) on Wed, 08 Feb 2012 09:19:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin ganz deiner Meinung, jo1983. Du kannst noch so viele Vitamin Tabletten schlucken, bevor die nicht gewillt bist deine Ernährung wenigstens ein bisschen umzustellen, bringen die auch ncihts.

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [stefan_h](#) on Wed, 08 Feb 2012 10:19:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer sich gesund ernährt, braucht keine NEMs und wer sich nicht gesund ernährt, dem bringen auch keine NEMs was. Ich habe mehrfach gehört, dass NEMs sogar eher schädlich sein können. Außer B und C Vitamine, die sollen irgendwie gar nichts bringen. Das ganze gilt natürlich nur für gesunde Menschen. Ist euch mal aufgefallen, wie viele Speisen und Getränke mit Vitamin C angereichert sind? Da wäre noch das Vitamin D, was nur sinnvoll wäre, wenn man nicht allzu viel Sonne abbekommt bzw. dieses ernährungsbedingt aufnimmt. Aber gerade zu viel Vitamin D + rauchen ist eher ungesund.

Der Tip von kimimaro ist schon mal ganz gut. Seitdem ich mehrmals am Tag kleinere Portionen esse, fühle ich mich etwas fitter.

Die Ernährungspyramide wird auch in Frage gestellt. Finde nun gerade nicht die Quelle. Die Alternative dazu sollen Lebensmittel sein, die den Insulinspiegel nicht zu stark erhöhen.

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [malcanum](#) on Wed, 08 Feb 2012 12:52:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Wed, 08 February 2012 09:20Andy2 schrieb am Tue, 07 February 2012 21:36Äh,
Schneeball, schreibst Du hier eigentlich auch ab und zu mal was in nüchternem Zustand? ;->>>

Gruß
Andy

P.S. eine "A-Z-Tablette" ist IMHO jedem zu empfehlen

Nach 2-3 Flaschen Jägermeister läuft alles besser....was soll das heisen?

Tja Schneeball, da haben wir des Rätsels Lösung...die 56 Kräuter halten Dich fit und gesund

Jägermeister ftw !!!

...vlt funzt das auch als topical

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Schneeball](#) on Wed, 08 Feb 2012 15:10:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

malcanum schrieb am Wed, 08 February 2012 13:52Schneeball schrieb am Wed, 08 February 2012 09:20Andy2 schrieb am Tue, 07 February 2012 21:36Äh,
Schneeball, schreibst Du hier eigentlich auch ab und zu mal was in nüchternem Zustand? ;->>>

Gruß
Andy

P.S. eine "A-Z-Tablette" ist IMHO jedem zu empfehlen

Nach 2-3 Flaschen Jägermeister läuft alles besser....was soll das heisen?

Tja Schneeball, da haben wir des Rätsels Lösung...die 56 Kräuter halten Dich fit und gesund

Jägermeister ftw !!!

...vlt funzt das auch als topical

Was soll das nun schon wieder,bloss weil ich mpu machen muss

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Feb 2012 01:07:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja,

gerade zu Vitamin D gibt es in letzter Zeit neue Erkenntnisse. Man benötigt pro Tag ca. 5000 I.E., deshalb nehme ich 40000 I.E. pro Woche. Dazu müsste man sich jeden Mittag um 12 halbnackt in die Sonne stellen, wer kann das schon, geschweige denn bei -10 Grad? Eine physiologisch dosierte "A-Z-Tablette" nützt den meisten und schadet den wenigsten, das ist der state of the art der Wissenschaft.

Was "gesunde Ernährung" ist, müsste auch mal definiert werden. Übrigens: Vitamin D kann man nicht ausreichend mit einer gesunden Ernährung zuführen, es sei denn, man isst jeden Tag ein Kilo Lachs oder säuft literweise Milch. Alles andere enthält keine nennenswerten Mengen an Vitamin D.

Gruß
Andy

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Thu, 09 Feb 2012 11:09:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lass die Kirche im Dorf.

Der Körper verfügt über einen Vitamin D Speicher. Wenn du im Sommer genug in der Sonne bist, brauchst du dir im Winter keine Sorgen zu machen. Es lebten auch gesunde und muntere Menschen vor der Erfindung der (überflüssigen) Vitamin Tabletten.

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Feb 2012 20:20:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, aber es lebten auch schon Menschen mit vollem Haar, bevor finasterid erfunden wurde ... ;->

Gruß
Andy

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [jo1983](#) on Thu, 09 Feb 2012 20:50:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andy2 schrieb am Thu, 09 February 2012 02:07

Eine physiologisch dosierte "A-Z-Tablette" nützt den meisten und schadet den wenigsten, das ist der state of the art der Wissenschaft.

Falsch. Aktuelle Langzeitstudien belegen, was ich oben schon geschrieben hab. Nutzen = Null, verschiedene Vitamine schaden sie sogar (signifikant erhöhte Krebsrate, z.B. Lungenkrebs) Gabs selbst im Spiegel vor 2 Wochen eine Titelstory, kannst dir gerne durchlesen, alles Geldmacherei

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Schneeball](#) on Fri, 10 Feb 2012 15:41:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und jetzt lest euch mal den Thread durch.....ein einziges hin und her....was den nun!
Hilft viel wirklich viel!

Ich habe paar GHS ansonsten alles dicht.....,ich nehme kein Fin,ernähre mich ungesund,verzichte auf Pillen.....und rauchen tue ich auch noch.....

....

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [jo1983](#) on Fri, 10 Feb 2012 15:45:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Fri, 10 February 2012 16:41Und jetzt lest euch mal den Thread durch.....ein einziges hin und her....was den nun!
Hilft viel wirklich viel!

....

Verlass dich auf das was ich gesagt habe, das ist fundiert und kannst du nachlesen. Bleib bei deinem Lebensstil und vergiss Vit. Tabs

Subject: Aw: Nahrungergänzüng!
Posted by [Gast](#) on Fri, 10 Feb 2012 18:48:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL, "bleib bei Deinem Lebensstil" mit viel Fett, fleisch,Alkohol und Zigaretten, aber vergiss bloss alle NEMs, die verursachen Krebs.

Gruß
Andy
