
Subject: wieder NEMS

Posted by [kkoo](#) on Fri, 26 May 2006 14:44:31 GMT

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

Mal zur Info, wen's interessiert: Von einer ADS-Seite eines Heilpraktikers (nicht kommerziell, <http://www.elmar-schuerr.de/ADS.htm>). Die erste Zahl betrifft Ernährung unserer Urahnen, die zweite betrifft uns. Ist schon krass, Zucker wird wohl wie Fett gestiegen sein...

Folsäure (µg/Tag) 360 170

Vitamin C (mg/Tag) 600 80

Vitamin A (µg/Tag) 17 7

Vitamin E (mg/Tag) 33 7

Zink (mg/Tag) 43 10

Calcium (mg/Tag) 2000 750

Kalium (g/Tag) 10,5 2,5

Natrium (g/Tag) 0,8 4

Ballaststoffe (g/Tag) 100 12

Gesamtfette (% der zugeführten Kalorien) 21 42

Subject: Re: wieder NEMS

Posted by [chris22](#) on Fri, 26 May 2006 17:13:52 GMT

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

das ist internetgesabbel, vergiss es ganz schnell wieder...

Subject: Re: wieder NEMS - an chris

Posted by [kkoo](#) on Fri, 26 May 2006 19:04:23 GMT

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

chris22 schrieb am Fre, 26 Mai 2006 19:13 das ist internetgesabbel, vergiss es ganz schnell wieder...

chris, da "musst" du aber auch sagen, warum. bloß angstmache, a la früher war alles besser?

Subject: Re: wieder NEMS
Posted by [pilos](#) on Fri, 26 May 2006 19:30:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil diese zahlen NIE im leben stimmen können....

schon gar nicht in deutschland und schon gar nicht zwischen november und juni.....

das ist wirklich schönfärberei.....

Subject: Re: wieder NEMS
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Fri, 26 May 2006 19:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin E und Folsäure sind sicher sehr gut für den Kopf

Vit E macht wach und einen klarern Kopf,

gestern Nacht hab ich nur 4 Stunden geschlafen,

mit Vit E morgens war ich den ganzen Tag halbwegs gut wach und im Kopf halbwegs fit;

sonst wäre ich so nur fertig,

also statt Kaffee einfach mal Vit E probieren und Folsäure;

nach 4h kann man mal drann denken und sich wundern, dass man nicht müde ist

Subject: Re: wieder NEMS
Posted by [kkoo](#) on Fri, 26 May 2006 20:22:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fre, 26 Mai 2006 21:30
weil diese zahlen NIE im leben stimmen können....

schon gar nicht in deutschland und schon gar nicht zwischen november und juni.....

das ist wirklich schönfärberei.....

ich ahne schon: "glaube nur den statistiken, die du selbst gefälscht hast" - das internet als große märchenerzählmaschine

Subject: Re: wieder NEMS

Posted by [kkoo](#) on Sat, 27 May 2006 08:32:49 GMT

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

hier mal eine GLAUBWÜRDIGE grafik aus dem ernährungsbericht von 1998, keine historische untersuchung zwar, aber ganz gut zu sehen das verh. zu den DEG-empfehlungen...
