
Subject: Nahrungsergänzer

Posted by [Schneeball](#) on Mon, 09 Jan 2017 10:51:34 GMT

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

Hey...ich achte seid längerem auf meine ernährung.Allerdings mag ich gar kein obst....die säuren da drin...mir ziehst gleich alles zusammen.Daher trinke ich jeden tag einfach einen liter multisaft.....

Dann einmal am tag solche multibrausetabletten
Fischölkapseln fürs omega

und für die durchblutung die knocblauchkapseln

Meine frage...bringt das überhaupt was.Gerade die multiebrause tabletten...nach denn angaben da sollte man ja mit einer tablette 100 prozent an den nötigsten vitaminen abdecken...bloss/nur.....stimmen die angaben....iss das verbindlich geprüft...bzw iss da überhaupt auch nur ein einziges vitamin drin?

Sone Fischölkapsel habe ich mal aufgeschnitten....stinkt wie die pest....Fisch iss da auf jeden fall drin...aber auch die ungesättigten fettsäuren....bin sehr verunsichert....
Nimmt von euch jemand sowas....wie sind eure erfahrungen?

Subject: Aw: Nahrungsergänzer

Posted by [pilos](#) on Mon, 09 Jan 2017 11:07:53 GMT

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

multibrause ist mist

fischöl kapseln z.b. die von dm eigene marke riechen nicht so streng..sind gut

Subject: Aw: Nahrungsergänzer

Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 09 Jan 2017 11:32:21 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 09 January 2017 12:07

multibrause ist mist

fischöl kapseln z.b. die von dm eigene marke riechen nicht so streng..sind gut

Aber gut für was? Haben die einem schon irgendwem was gebracht?!

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Yes No](#) on Mon, 09 Jan 2017 11:34:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brausetabletten: Drin ist das Zeug schon. Eher sinnvoll wenn man das Zeug über den Tag verteilt. Bspw ist die Halbwertszeit von Vitamin C im System gering (30 Minuten oder so), die sinnvolle Einzeldosis aus Supplement 500 mg, am besten gepuffert (säurefrei z.B. Calciumascorbat, Kaliumascorbat).

Wichtig vor allem Vitamin D3 (2000-3000 IE) und eventuell Cholin, besonders bei Veganern und wenn man wenig Fleisch/Produkte und Innereien isst.

Wichtiger als Vitamine sind noch Mineralstoffe; Mengenelemente wie Kalium und Magnesium, Kalium sollte mindestens in der doppelten Menge wie Natrium vorhanden sein. Natrium scheidet Calcium aus.

Fischfett am besten aus fettem Fisch (Fisch aus Aquakultur weniger belastet). Erst neulich ein Skandal in den USA: Top drei Seller Fischölkapseln, Fischöl mit teilweise Motoröl verseucht, Oxidationsstatus jenseits von Gut und Böse. Die ganzen Studien dagegen benutzen pharmagrade Fischöl. Sollte man nicht verwechseln.

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 09 Jan 2017 11:52:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmmm ok

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Yes No](#) on Mon, 09 Jan 2017 13:26:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, es ist kompliziert. Darum solltest du dich selbst einlesen, Seiten wie suppversity.blogspot.de oder auch ergo-log.com dröseln Studien zum Thema ordentlich auf.

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 09 Jan 2017 16:09:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Mon, 09 January 2017 14:26Ja, es ist kompliziert. Darum solltest du dich selbst einlesen, Seiten wie suppiversity.blogspot.de oder auch ergo-log.com dröseln Studien zum Thema ordentlich auf.

danke

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 09 Jan 2017 16:10:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 09 January 2017 12:07

multibrause ist mist

fischöl kapseln z.b. die von dm eigene marke riechen nicht so streng..sind gut

Die fischölkapseln von Doppelherz....sind die auch gut....dachte mir doppelherz iss ne marke...nehm ich lieber die...?

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 19 Jan 2017 19:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Scheiss auf die kapseln...dass omega zeugs soll sehr viel in ol sein.....gerade leinöl.....ich benutze jetzt frühs und abends Kürbiskernöl...olivenöl....wallnussöl und leinöl.....von allen 4 jeweils einen teelöffel....also 2 mal am tag...was weiss ich 4 ml von jedem...besser als nix...oder...

Schmeckt auch gut.....gerade kürbiskern.....echt top...ich dächte ey dasses das beste öl iss....

Subject: Aw: Nahrungsergänzer
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 19 Jan 2017 19:14:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geht auch schnell...kühlschrank auf.....die 4 flaschen raus.....hintereinander aufn teelöfel

gekippt...kühlschrank zu....ich bin mir eben nicht sicher was alles in den kapseln iss...letztens auch wieder son beitrage gelesen....das wohl stiftung wertest in soner tee sorte....für irgend son grenzwert ...das 140 fache gemessen hat...im tee.
