
Subject: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [NKM64](#) on Mon, 16 Sep 2019 11:16:27 GMT

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

Die Meinungen zu NEM gehen ja ziemlich auseinander. Deshalb frage ich mich, welche in Sachen Anti Aging und Gesundheit generell wirkungsvoll sind, insbesondere Ubiquinol, Reservatrol oder ein ausgewogenes Multimineral/Multivitaminpräparat ?
Vorschläge, Meinungen dazu? Es geht nicht um Haarwuchs, sondern Vorsorge für die Gesundheit und mehr Energie!

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [DetConan](#) on Mon, 16 Sep 2019 12:34:36 GMT

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

B12, Wert unter 600 ist Mangel. Magnesium, da unsere Nahung kaum noch Magnesium besitzt.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [schiber](#) on Mon, 25 Nov 2019 15:27:56 GMT

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

zu B12 hab ich etwas negatives gefunden

<https://www.onmeda.de/g-medizin/vitamin-b12-biomarker-fuer-krebs-2149.html>

Allerdings steht auch das Problem solcher Auswertung und Vergleich von Daten miteinander "Unklar bleibt, ob der B12-Überschuss die Ursache oder Begleiterscheinung einer noch unerkannten Krebserkrankung sein könnte."

dass man nicht genau erkennen kann, was Ursache und Wirkung davon ist.

B12 ist oft als Zusatz in Energiedrinks zu finden.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 25 Nov 2019 15:33:25 GMT

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

Einen B12-Überschuss kann man über den oralen Weg im Grunde nicht bekommen.
Das wird sich wohl auf gespritztes B12 beziehen.

@TE

Ubiquinol, Reservatrol oder opc usw. sind alle so gut wie nicht bioverfügbar.

Wenn du unbedingt ein Multinährstoffsupplement nehmen willst kann man sicher "two per day" empfehlen (nehme ich seit sicher 5 Jahren...schadet sicher nicht groß). 8)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [xWannes](#) on Mon, 25 Nov 2019 17:33:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist eigentlich von DM Haar Vital Komplex zu halten?

Inhaltsstoffe

Kann ich es bedenkenlos absetzen? Besseres Zink habe ich eh noch daheim.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 25 Nov 2019 22:43:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme Zink 30mg
Magnesium als Pulver
Vitamin C als Pulver
Krillöl
Schwarzkümmelöl
Biotin
Vit. B-Komplex
L-lysin

Die letzteren Drei sind angeblich wichtig für die Kopfhautgesundheit gerade bei Schuppen etc.

Neu nehme ich noch Vitalpilze: Reishi (vor allem gegen Histamin), Hericium (Darmflora)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 26 Nov 2019 08:08:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Mon, 25 November 2019 18:33 Kann ich es bedenkenlos absetzen?
Nach meinem Verständnis kann man jedes NEM bedenklos absetzen, sofern kein
diagnostizierter Mangel besteht.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [pilos](#) on Tue, 26 Nov 2019 08:55:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Tue, 26 November 2019 00:43 Ich nehme Zink 30mg
Magnesium als Pulver
Vitamin C als Pulver
Krillöl
Schwarzkümmelöl

Biotin
Vit. B-Komplex
L-lysin

Die letzteren Drei sind angeblich wichtig für die Kopfhautgesundheit gerade bei Schuppen etc.

Neu nehme ich noch Vitalpilze: Reishi (vor allem gegen Histamin), Hericium (Darmflora)
NIX was man schluckt wirkt sich auf die "kopfhautgesundheit", aber auch NIX

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 26 Nov 2019 10:04:58 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 26 November 2019 09:55Oceanboy schrieb am Tue, 26 November 2019

00:43Ich nehme Zink 30mg

Magnesium als Pulver

Vitamin C als Pulver

Krillöl

Schwarzkümmelöl

Biotin

Vit. B-Komplex

L-lysin

Die letzteren Drei sind angeblich wichtig für die Kopfhautgesundheit gerade bei Schuppen etc.

Neu nehme ich noch Vitalpilze: Reishi (vor allem gegen Histamin), Hericium (Darmflora)
NIX was man schluckt wirkt sich auf die "kopfhautgesundheit", aber auch NIX

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6180232/>

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [pilos](#) on Tue, 26 Nov 2019 11:02:06 GMT

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

schall und rauch ;)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 26 Nov 2019 11:32:56 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 26 November 2019 12:02

schall und rauch ;)
8)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Stephan1987](#) on Tue, 26 Nov 2019 12:22:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber irgendwo müssen die Haare und auch die Kopfhaut ja die Nährstoffe herausholen die sie benötigen.
Der Körper kann ja nicht alles selbst produzieren.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [pilos](#) on Tue, 26 Nov 2019 12:30:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aus der nahrung ;)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 26 Nov 2019 13:17:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 26 November 2019 09:55NIX was man schluckt wirkt sich auf die "kopfhautgesundheit", aber auch NIX

pilos schrieb am Tue, 26 November 2019 13:30
aus der nahrung ;)
;)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Stephan1987](#) on Tue, 26 Nov 2019 13:26:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also spielt die Ernährung ja doch keine unerhebliche Rolle... :)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 26 Nov 2019 13:33:44 GMT

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

Stephan1987 schrieb am Tue, 26 November 2019 14:26Also spielt die Ernährung ja doch keine unerhebliche Rolle... :)

<https://www.youtube.com/watch?v=-47UQQml3g&t=979s>

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [pilos](#) on Tue, 26 Nov 2019 13:37:30 GMT

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

Stephan1987 schrieb am Tue, 26 November 2019 15:26Also spielt die Ernährung ja doch keine unerhebliche Rolle... :)

normale nahrung...nicht nems :d

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Stephan1987](#) on Tue, 26 Nov 2019 13:44:56 GMT

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

Von nems halte ich auch nicht sonderlich viel....

Aber sich heutzutage relativ schadstoffarm und gesund zu

ernähren, wird ja leider auch nicht leichter.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [xWannes](#) on Tue, 26 Nov 2019 14:02:22 GMT

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

Pandemonium schrieb am Tue, 26 November 2019 09:08xWannes schrieb am Mon, 25 November 2019 18:33Kann ich es bedenkenlos absetzen?

Nach meinem Verständnis kann man jedes NEM bedenkenlos absetzen, sofern kein diagnostizierter Mangel besteht.

Sollte eher mitschwingen, ob eine mäßig gesunde mitteleuropäische Mischkost einen Mangel quasi heraufbeschwört.

Ich denke, ich werde noch meine Restbestände aufbrauchen und dann absetzen. Diese ganzen NEM sind wohl eher Placebos, als dass sie etwas brächten.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 27 Nov 2019 08:54:37 GMT

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

xWannes schrieb am Tue, 26 November 2019 15:02 Sollte eher mitschwingen, ob eine mäßig gesunde mitteleuropäische Mischkost einen Mangel quasi heraufbeschwört.

Ich denke, ich werde noch meine Restbestände aufbrauchen und dann absetzen. Diese ganzen NEM sind wohl eher Placebos, als dass sie etwas brächten.

Ich finde in bestimmten Zusammenhängen können manche schon sinnvoll sein, z.B. Vit C, Vit D +K, Zink, ... Allerdings nicht für die Haare, sondern für Immunsystem in den kalten Monaten, usw.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [xWannes](#) on Wed, 27 Nov 2019 09:14:29 GMT

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

Stimmt. Vitamin D und Zink bleibe ich daher auch treu.

(Ich merke gerade, dass das eigtl. Thema des Threaderstellers gekapert wurde. Es soll ja explizit nicht um Haarwuchs gehen.)

Ich möchte ergänzen: Welche NEM arbeiten gegen die Haare?

Was ich auf jeden Fall nicht mehr nehme ist L-Arginin; das erhöht Studien zufolge Prolaktin!

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 27 Nov 2019 09:24:11 GMT

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

xWannes schrieb am Wed, 27 November 2019 10:14 Was ich auf jeden Fall nicht mehr nehme ist L-Arginin; das erhöht Studien zufolge Prolaktin!

Als mildes Potenzmittel soll es ja trotzdem Wirkung zeigen. :frage:

xWannes schrieb am Wed, 27 November 2019 10:14 Ich möchte ergänzen: Welche NEM arbeiten gegen die Haare?

Da fallen mir eigentlich keine ein.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [NKM64](#) on Wed, 27 Nov 2019 11:46:01 GMT

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

Stimmt, es geht mir explizit nicht um NEM gegen Haarausfall. Eher für allgemeine Gesunderhaltung, anti aging und vor allem Mittel gegen Müdigkeit

Nehme seit längerem Cordyceps, Macca und seit kurzem Reishi, alles als Extrakt. Spüre aber keinen wirklichen Effekt. Davor auch noch Rhodiola Rosea, was aber auch nichts Spürbares

bewirkte

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [pilos](#) on Wed, 27 Nov 2019 12:02:58 GMT

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

NKM64 schrieb am Wed, 27 November 2019 13:46

Nehme seit längerem Cordyceps, Macca und seit kurzem Reishi, alles als Extrakt. Spüre aber keinen wirklichen Effekt. Davor auch noch Rhodiola Rosea, was aber auch nichts Spürbares bewirkte

das ganze Zeug funzt so nicht

es scheitert an der Bioverfügbarkeit :|

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [NKM64](#) on Wed, 27 Nov 2019 12:20:32 GMT

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

Was wären die Alternativen? :frage:

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 27 Nov 2019 15:16:11 GMT

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

NKM64 schrieb am Wed, 27 November 2019 13:20 Was wären die Alternativen? :frage:

Gegen akute Müdigkeit Koffein :d

Wirksame gezielte Anti Aging Präparate sind mir nicht bekannt, da halte ich eine topische Behandlung für sinnvoller und gezielter, z.B. über Retinol.

Die Grundlage sollte natürlich ein allgemein gesunder Lebenswandel bilden.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 27 Nov 2019 15:19:22 GMT

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

NKM64 schrieb am Wed, 27 November 2019 12:46 Stimmt, es geht mir explizit nicht um NEM gegen Haarausfall. Eher für allgemeine Gesunderhaltung, anti aging und vor allem Mittel gegen Müdigkeit

Nehme seit längerem Cordyceps, Macca und seit kurzem Reishi, alles als Extrakt. Spüre aber keinen wirklichen Effekt. Davor auch noch Rhodiola Rosea, was aber auch nichts Spürbares

bewirkte

Ich nehme auch seit kurzem die Vitalpilze Reishi und Hericium .

Ich denke, die wirken sehr wohl, du musst aber der Sache mindestens ein halbes Jahr Zeit geben.

So wurde mir das vom Heilpraktiker erklärt.

Das ist oft das Problem in unserer schnellen Welt. Wir haben keine Geduld mehr. ;)

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [me too](#) on Wed, 27 Nov 2019 15:54:00 GMT

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

Wer kennt sie nicht - unsere gute normale Nahrung!

:lol: :lol: :lol: :lol: :lol: :lol: :lol:

Ich habe im Oktober eine HT machen lassen. Der Doktor war sehr verwundert über meinen ausgesprochen guten Spenderbereich. Da werden meine NEMs sicher eine große Rolle gespielt haben. Bin auch nie krank und werde regelmäßig jünger geschätzt, als ich tatsächlich bin.

Aber eben - ist gar nicht so verkehrt, wenn gewisse Leute das normale gute Essen in sich reinschauen. Evolution und so...

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Stephan1987](#) on Wed, 27 Nov 2019 18:20:45 GMT

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

Also die Reishi Pilze find ich ganz interessant!

Sie sind ja in Japan sehr gut erforscht und werden häufig

in Studien eingesetzt (sollen auch antiandrogen wirken)

Die Japaner verwenden aber hauptsächlich Extrakt und das

in Verbindung mit Vitamin C (wohl zur besseren Aufnahme)

Wollte es ganz gern mal probieren, zwecks Steigerung meines

Immunsystems.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [pilos](#) on Wed, 27 Nov 2019 18:36:15 GMT

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

Stephan1987 schrieb am Wed, 27 November 2019 20:20zwecks Steigerung meines Immunsystems.

wofür soll das gut sein?

bei der spanischen grippe, sind nicht die alten mit lahmer immunität verstorben , sondern die jungen mit der starken immunität.

nicht die grippe hat gekillt, sondern das eigene immunsystem als reaktion darauf...nennt sich Cytokine storm

The pandemic mostly killed young adults. In 1918-1919, 99% of pandemic influenza deaths in the U.S. occurred in people under 65, and nearly half in young adults 20 to 40 years old

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Stephan1987](#) on Wed, 27 Nov 2019 19:06:53 GMT

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

Ich hab nicht vor irgendwelchen exotischen Krankheiten damit vorzubeugen...

Hatte aber letztes Jahr einen Jobwechsel (vom Bau in die Industrie)

Und nun bin ich deutlich häufiger erkältet.

Wenn es nichts bringt kann man es ja immer noch lassen...

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 27 Nov 2019 19:10:52 GMT

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

Vitamin E (Tocos) hilft gegen die oxidierung von LDL und hat auch 30%: Haardichte Zuwachs in 9 Monate gebracht. Zudem Schützt es die Zellmembran.

Organisches Silizium. (G5) Beste Resorbierung und leitet Aluminium aus welche alle im Überflüss in uns haben. Auch bis zu 30%: Haarzuwachs in 9 Monate

Vitamin C im Komplex z.B Acerola oder Hagebutte Pulver 3 Gramm Täglich mit Traubenlernmehl (OPC) Synergetischer Effekt und Libido / Potenz steigt massiv.

Schwarzer Knoblauch Extrakt 10x Potenter als Knoblauch. Zusammen mit Liposomalen Q10 kann es innerhalb 8 Monaten Blutgefäße welche Verstopft sind (Arteriosklerose) um 80%: Rückgängig machen. Dürfte eines der besten Anti Aging Stacks sein mit Vitamin C und E wie oben.

Gibt noch ein Stoff der Mitochondriale DNA Schützt muss Ich aber nochmal schauen wie der heisst. Das wäre das beste Anti Aging Schutz.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [NKM64](#) on Wed, 27 Nov 2019 19:15:33 GMT

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

@Rene....klingt interessant. Hast du Links zu den Produkten? Danke!

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 27 Nov 2019 21:25:00 GMT

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

Stephan1987 schrieb am Wed, 27 November 2019 19:20Also die Reishi Pilze find ich ganz interessant!

Sie sind ja in Japan sehr gut erforscht und werden häufig

in Studien eingesetzt (sollen auch antiandrogen wirken)

Die Japaner verwenden aber hauptsächlich Extrakt und das

in Verbindung mit Vitamin C (wohl zur besseren Aufnahme)

Wollte es ganz gern mal probieren, zwecks Steigerung meines Immunsystems.

Nehme Reishi Extrakt in Verbindung mit Vitamin C.

Denke ich mach das mal so ein halbes Jahr...

Ig ocean

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Greg2022](#) on Thu, 28 Nov 2019 08:57:13 GMT

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

Für Menschen aus Baden-Württemberg gelten die folgenden Empfehlungen für NEMS:

- 1.) Folsäure(kann hier wegen Bodenbeschaffenheit nur unzureichend über Nahrung aufgenommen werden)
- 2.) Jod (kann hier wegen Bodenbeschaffenheit nur unzureichend über Nahrung aufgenommen werden)
- 3.) Selen (kann hier wegen Bodenbeschaffenheit nur unzureichend über Nahrung aufgenommen werden). Wegen Bioverfügbarkeit kein rein organisches Selen sondern mit einer Aminosäure dran.
- 4.) Vitamin D3 in den dunkleren Monaten (kann hier aufgrund des Breitengrades nicht ausreichend über Haut gebildet werden).

Streitbar sind Zink und Magnesium. Zink für Männer notwendiger. Beides soll, wenn es ergänzt wird, in der chelaten Form zwecks Bioverfügbarkeit eingenommen werden.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 28 Nov 2019 17:08:07 GMT

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

Holunderbeeren, Aroniabeeren (z.B. Saft). Diese Beeren haben die höchsten Polyphenol-Gehalte unter den Beeren:

<https://ars.els-cdn.com/content/image/3-s2.0-B9780128135723000051-f05-01-9780128135723.jpg>

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [schiber](#) on Tue, 18 Feb 2020 23:00:45 GMT

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

schiber schrieb am Mon, 25 November 2019 16:27 zu B12 hab ich etwas negatives gefunden <https://www.onmeda.de/g-medizin/vitamin-b12-biomarker-fuer-krebs-2149.html>

Allerdings steht auch das Problem solcher Auswertung und Vergleich von Daten miteinander "Unklar bleibt, ob der B12-Überschuss die Ursache oder Begleiterscheinung einer noch unerkannten Krebserkrankung sein könnte."

dass man nicht genau erkennen kann, was Ursache und Wirkung davon ist.

B12 ist oft als Zusatz in Energiedrinks zu finden.

Verursacht zu viel Vitamin B12 Krebs? (Niko Rittenau)

<https://www.youtube.com/watch?v=wn2XjD9MnQQ>

Dieser Ernährungsspezialist hat die Studienlage geprüft und meint, nein.

Ein Glück. Von den Energiedrinks kommt man kaum los.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Feb 2020 23:27:16 GMT

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

Vitalpilze: Nehme Hericium und Reishi (vor allem gegen mein Problem mit Histamin) -> Wirkung umstritten. Bin mir total unsicher ob das nicht nur verschwendetes Geld ist. Ich zieh es mal weiter durch.

Chinesische Kräuter (hier bin ich sehr unsicher, im Moment habe ich das Gefühl, die momentane Mischung macht alles noch schlimmer als das es was bringt)

Gerstengras, Weizengras, Dinkelgras.... extrem gesund, viele Vitamine etc. -> damit habe ich ein gutes Gefühl...

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 19 Feb 2020 00:27:34 GMT

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

Hat zwar nicht direkt mit Nahrungsergänzung zu tun, jedoch was ich extrem empfehlen kann:

Fasten :smug:

Einfach zwischendurch 1-2 Tage gar nichts essen.

Was ich schon seit Monaten mache ist Intervallfasten. 14 Stunden nichts essen. Ich esse immer erst ab circa 16.00 Uhr. :pistol:

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [schiber](#) on Thu, 27 Feb 2020 21:53:46 GMT

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

@Oceanboy

Man muss aber irgendwie auf seine 2000-3000kcal kommen und das fällt mir schwierig an Arbeitstagen. Ich habe Mühe mein Gewicht zu halten.

Ansonsten kann ich auch sehr gut am Morgen verzichten, da reicht ein großer Kaffee mit Zucker und fettiger Milch bis zum Nachmittag, wenn ich zu faul bin, mir was zu kochen. Nur, dann komme ich mit den fehlenden Kalorien bis zum Abend kaum hinterher.

Wenn es dir so easy fällt, wäre dir eine veganere Ernährung kaum im Weg. Ich versuche auch tierische Produkte zu meiden und esse Leichenteile nur noch ein mal monatlich.

Subject: Aw: Wirksame und sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [hallowelt](#) on Fri, 28 Feb 2020 13:58:03 GMT

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

Re: Fasten: Drei Tage fasten (Wasserfasten), sonst verschenkt man das Potential. Beim "Restricted Time Feeding" (nicht "IF") 18 Std fasten, 6 Std Essensfenster; und morgens anfangen (zu essen, "front-loading") und nicht erst später am Tag (wg. Insulineffizienz), und mindestens 4-5 Std vor dem Schlafengehen aufhören zu essen.
