
Subject: Gesünder/Fitter durch NEMs?

Posted by [Pumpnickel](#) on Wed, 08 Nov 2006 07:51:11 GMT

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

Mich würde mal interessieren, ob ihr durch die ganzen NEMs die ihr so einschmeißt euch irgendwie körperlich gesünder/besser fühlt?

Es heißt ja immer, daß das nicht viel bringen würde! Ich war in den letzten Jahren abgesehen von einer Erkältung die mich alle 1-2 Jahre erwischt nie krank.

Und auch körperlich, fühle ich mich ziemlich fit. War vor kurzem auf einer ziemlich herausfordernden Wandertour die mir relativ leicht gefallen ist, während alle anderen (auch die, die das regelmäßig machen) ziemlich am jammern waren. Niemand wollte mir glauben daß ich keinen Sport mache!

Ich führe das irgendwie auf die ganzen NEMs zurück?!

Subject: Re: Gesünder/Fitter durch NEMs?

Posted by [Observer](#) on Wed, 08 Nov 2006 09:13:01 GMT

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

Grundsätzlich kann ich deine Beobachtung bestätigen, auch ich bin dank NEMs, aber vor allem dank einer gesunden Ernährung sehr fit und eigentlich nie krank. Und wenn ich mal krank bin, dann kann man nicht von Krankheit sprechen, sondern eher von einer kleinen Erkältung die max. 1 bis 2 Tage dauert, wobei man ja sagt das sowas mind. 7 Tage anhält . Trotzdem muss man sagen, dass man nicht übertreiben sollte und selbst darauf achten muss was für einen gut ist und was nicht. Desweiteren lese ich hier immer wieder was von antioxidantien. Dies ist ein relativ junger Begriff in der Ernährungsforschung und sollte meiner Meinung nach nicht überbewertet werden. Es gibt noch viel mehr Zusammenspiele und Abhängigkeiten im Körper als diese eine Komponente und wenn man es mit den Antioxidantien übertreibt, kann man genau das Gegenteil erfahren. Desweiteren muss ich vor einem Eiweismangel warnen, den ich an meinem eigenen Körper selbst erfahren habe. Zudem, wenn man seine Ernährung ändert, dann sollte dies immer langsam geschehen, da eine Nahrungsänderung auch immer eine Qualitätsniveau-Änderung mit sich bringt. Dann wenn man sich anfängt anders zu ernähren und dem Körper plötzlich neue Stoffe zugeführt werden die er zur Regeneration braucht, dann kann man leicht in eine Krise rutschen. Wenn man glück hat, dann gibt es nur eine Erstverschlimmerung und ein besseres Körpergefühl stellt sich schon nach einigen wenigen Tagen ein. Wenn man Pech hat und der Körper schon stark in Mitleidenschaft gezogen wurde, dann kann eine Nahrungsverbesserung eine Vergiftung auslösen, da der Körper nun nicht mehr mit den über Jahre gespeicherten Giften zurecht kommt die nun durch die Nährstoffe gelöst werden. Also vorsicht! Man glaubt nicht, was für eine Wirkung eine richtige Ernährung haben kann, wenn man es nicht mal selbst erlebt hat. Wen das Thema interssiert, der sollte mal die folgende Seite besuchen. Der Inhalt scheint auf dem ersten Blick etwas esoterisch, allerdings kann ich ihn durch meine eigenen Erfahrungen nur bestätigen und er birgt

Subject: Re: Gesünder/Fitter durch NEMs?

Posted by [reinforcement](#) on Wed, 08 Nov 2006 10:33:55 GMT

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

ich fühl mich einfach besser!

Das langt mir.....ich hab das gefühl das mich nix umhauen kann auch wenn es nicht so sein sollte!

Subject: Re: Gesünder/Fitter durch NEMs?

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 08 Nov 2006 15:04:31 GMT

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

reinforcement schrieb am Mit, 08 November 2006 11:33ich fühl mich einfach besser!

Das langt mir.....ich hab das gefühl das mich nix umhauen kann auch wenn es nicht so sein sollte!

Dito. Wenn alle wieder ne Erkältung im Büro haben, weiss ich wer keine hat

EDIT: Dabei war ich früher sehr anfällig. Daher liegts Nahe dass es evtl. an den NEMs liegt. Aber es könnte auch Zufall sein, will ich nicht ausschließen.

Subject: Re: Gesünder/Fitter durch NEMs?

Posted by [Ghostwriter](#) on Wed, 08 Nov 2006 18:04:30 GMT

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

Unkreativer schrieb:

"Dito. Wenn alle wieder ne Erkältung im Büro haben, weiss ich wer keine hat"

Bei mir dasselbe. Letzten Winter sämtliche Erkältungswellen im Büro ohne Schaden überstanden. Krankheitstage: null.

Es ist schon erstaunlich, wie sich manche Kollegen von Erkältung zu Erkältung schleppen und das einfach für jahreszeitbedingt normal halten. Jeder so, wie er es braucht...

Subject: Re: Gesünder/Fitter durch NEMs?

Posted by [Pumpernickel](#) on Wed, 08 Nov 2006 18:23:59 GMT

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

Hatte letztes Jahr keine Erkältung und dieses Jahr bis jetzt auch nicht.

Und wenn es mich mal erwischt ist sie nach 2 Tagen wieder fast weg. Eine Grippe ist mir völlig unbekannt!
