

---

Subject: rohe eier

Posted by [kaya](#) on Thu, 11 Oct 2007 15:17:21 GMT

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

---

ich spiele mit dem gedanken rohe eier zu mir zu nehmen, genauer gesagt zu trinken. ala rocky.

warum? - schnelles unkompliziertes eiweiss als unterstützung zum krafttraining und wertvolle / gesunde aminosäuren.

was ich nun fragen will ist, welche nachteile das ganze hat. wie groß ist zum beispiel die salmonellengefahr und auf was sollte man achten?

wie ekelhaft ist der geschmack, vllt hat jemand erfahrungen?

wie bedenklich ist die cholesterinbelastung? vllt doch besser einen proteinshake oder gar nichts dergleichen nehmen?

vllt dank für eure beiträge.

---

---

Subject: Re: rohe eier

Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Oct 2007 15:30:07 GMT

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

---

das gibt ein biotin problem...suche mal nach avidin...

---

---

Subject: Re: rohe eier

Posted by [Nature Boy](#) on Thu, 11 Oct 2007 17:01:18 GMT

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

---

Hochwertige Eiweißshakes zu sich zu nehmen ist sicherer, gesünder und effektiver. Ich kann z.B. den "Pro 80 Activ" von Inkospor empfehlen. Gibt's in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen, die wirklich klasse schmecken.

---

---

Subject: Re: rohe eier

Posted by [Alibi](#) on Thu, 11 Oct 2007 17:25:05 GMT

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

---

Nature Boy schrieb am Don, 11 Oktober 2007 19:01 Hochwertige Eiweißshakes zu sich zu nehmen ist sicherer, gesünder und effektiver. Ich kann z.B. den "Pro 80 Activ" von Inkospor

---

empfehlen. Gibt's in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen, die wirklich klasse schmecken.

so sieht aus. von rohen eiern würde ich stark abraten.

1. total eklig: wieso sich so nen zeug reinpressen, wenn es auch mit nem schmackhaften shake geht.
2. holst dir nur salmonellen.

---

Subject: Re: rohe eier  
Posted by [kaya](#) on Fri, 12 Oct 2007 09:08:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ihr habt recht, im prinzip ist es unsinnig rohe eier zu essen. hat zu viele nachteile..

protein-shakes sind die bessere alternative.. gesund wäre es denke ich auf jeden fall, nur muss ich feststellen, dass es derzeit (trainiere jetzt wieder seit einem halben jahr) auch ohne nahrungsergänzung sehr gut bergauf geht. nicht viel schlechter als vor 2 1/2 jahren, wo ich nach ein paar monaten neben eiweiß noch creatin und glutamin genommen habe.

---

Subject: Re: rohe eier  
Posted by [Alibi](#) on Fri, 12 Oct 2007 13:56:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du eine allgemein hohen eiweiszufuhr hast, also bei den empfohlenen 1,8g/kg körporgewicht für den muskelaufbau, dann solltest du aber gucken, dass du genug wasser am tag trinkst...und mit wasser meine ich wasser, kein mineralwasser und kein apfelschorle etc., denn wasser treibt den stoffwechsel voran, kohlenensäure neutralisiert diesen effekt. ansonsten schlagen dir die vielen proteine auf dauer auf die nieren.

btw: wenn du dir nach dem training nen shake reinziehst, achte drauf dass es whey (molke) ist, und nichts anderes. direkt nach dem training ist die proteinaufnahmebereitschaft der muskeln am höchsten und wheyproteine können schon nach 10 min im blutkreislauf sein, während die proteine eines steaks zum vergleich nach erst ca. 4 stunde dem körper zur verfügung stehen.