
Subject: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 12 Nov 2007 09:50:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://derstandard.at/?id=3107912>

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 11:11:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das sind meiner meinung nach mal vernünftige aussagen was gesunde ernährung angeht. Ich meine man sollte sich vielmehr darauf konzentrieren wo der mensch herkommt und welche entwicklungen er durchgemacht hat. Wenn man sich die lebensgewohnheiten bzw. den alltag der menschen vor jahrtausenden ansieht, lässt sich vielleicht viel besser verstehen worauf unser körper ausgelegt ist und was er wirklich zum leben benötigt.

Der mensch hatte sich früher bestimmt keine fünf mahlzeiten täglich reingeschaufelt und dann den restlichen tag faul auf seinem hintern verbracht. Er war oft tagelang ohne nahrungsaufnahme auf der jagd und wenn nahrungsmittel vorhanden waren gab es bestimmt nicht mehr als 1 mahlzeit täglich. Außerdem hat er zu sich genommen was die natur gerade hergegeben hat.

Ich ernähre mich nach diesem prinzip und esse meistens tagsüber gar nichts. Abends wird dann was gekocht und das jeden tag was anderes. Kann vorkommen das ich 2,3 abende hintereinander ein rindersteak esse, dann mal wieder nur gemüse, mal gemischt, mal nudeln, reis, obst, fisch etc.. Ein buntes durcheinander einfach. Wenn ich nen stressigen tag habe kommt es auch hin und wieder vor das ich mal nen tag lang überhaupt nichts esse. Dazu noch ein paar mal die woche joggen gehen, da ich denke das der körper diese belastung braucht.

Muss sagen das es mir mit dieser lebensweise sehr gut geht und nicht das gefühl habe das es mir an irgendwas mangelt

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 12:39:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hört hört...
Aber von Antioxidantien und basischer Ernährung kein Wort...
Bei dem würde ich mir keine Ernährungsberatung holen...
Außerdem überhaupt nichts neues.. Wenn ich mehr esse als verbrauche, das ist doch logisch dass ich dann "fett" werde...

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 12 Nov 2007 12:46:59 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 12 November 2007 13:39Hört hört...

Aber von Antioxidantien und basischer Ernährung kein Wort...

Bei dem würde ich mir keine Ernährungsberatung holen...

Außerdem überhaupt nichts neues.. Wenn ich mehr esse als verbrauche, das ist doch logisch dass ich dann "fett" werde...

Ich glaube nicht, dass er wollen würde, dass du bei ihm irgendeinen Rat holst.

Ausserdem ein bisschen dreist, über jemanden zu "lolen", der über Stoffwechsel und Diabetes habilitierte...du kommst nur in die Nähe einer Habilitation, wenn du sie in der Bibliothek anschaust.

Mir geht es ausserdem etwas auf den Nerv, mit welcher Arroganz du hier auftrittst. Du änderst ständig deine Meinung und denkst, du könntest Universitätsprofessoren belehren.

Das geht mir gehörig gegen den Strich...ein bisschen Demut würde dir gut tun, du hast nicht das Rad erfunden.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 12 Nov 2007 13:15:48 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mon, 12 November 2007 10:50<http://derstandard.at/?id=3107912>

Die Aussage ist nicht wirklich neu. Habe dazu vor einiger Zeit auch schon Artikel gesehen in denen als Fazit rauskam dass circa 1800Kcal für den Durchschnittsmensch ausreichen.

Also ein leichtes Defizit fahren.

Umso mehr der Körper seinen Stoffwechsel anheizt umso mehr verschleist er auch - Sport sollte auch nicht übertrieben werden! Eine ansatzweise asketische Lebensweise plus gelegentlichem Genusstag plus Sport ist optimal. Wie der jetzt genau aussieht was die Makronährstoffe angeht, gibt es wieder verschiedene Aussagen ich bin definitiv für Low Carb. Vor allem als Nichtsportler sollten Kohlenhydrate reduziert werden.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 12 Nov 2007 13:25:58 GMT

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

fuselkopf schrieb am Mon, 12 November 2007 14:15glockenspiel schrieb am Mon, 12 November 2007 10:50<http://derstandard.at/?id=3107912>

Die Aussage ist nicht wirklich neu. Habe dazu vor einiger Zeit auch schon Artikel gesehen in

denen als Fazit rauskam dass circa 1800Kcal für den Durchschnittsmensch ausreichen.
Also ein leichtes Defizit fahren.

Umso mehr der Körper seinen Stoffwechsel anheizt umso mehr verschleist er auch - Sport sollte auch nicht übertrieben werden! Eine ansatzweise asketische Lebensweise plus gelegentlichem Genustag plus Sport ist optimal. Wie der jetzt genau ausschaut was die Makronährstoffe angeht, gibt es wieder verschiedene Aussagen ich bin definitiv für Low Carb. Vor allem als Nichtsportler sollten Kohlenhydrate reduziert werden.

Interessant...!

Ob es neu ist, oder nicht, weiss ich nicht, ich dachte, es könnte interessieren, da hier ja auch viele gesundheitsbezogen interessiert sind...

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 13:28:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo, back to the roots Ich denke einfach es sollte von allem was dabei sein und nicht zuviel.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 12 Nov 2007 14:01:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist ja auch interessant und wichtig! Fein gemacht Glocke

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 14:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Ich möchte die Ernährungspyramide nicht so sehr in den Vordergrund stellen. Sie haben Recht, was man als vernünftig und gesund betrachtet, hat sich immer wieder geändert, und es wird immer wieder neue Studien geben. Einmal sind Omega-3-Fettsäuren gesund, dann sind sie toxisch."

Das ist mir auch aufgefallen als ich anfang mich mit ernährung zu beschäftigen. Jeder erzählt dir eine andere version wie gesunde ernährung auszusehen hat. Dinge die für den einen wichtig sind, werden vom nächsten verteufelt. Dann gibt es immer wieder studien,neue erkenntnisse etc. , bis man sich am schluss gar nicht mehr auskennt

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 12 Nov 2007 14:45:09 GMT

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

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 17:06:15 GMT

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

Ehrlich gesagt habe ich den "Inhalt" des Herrn Professors gar nicht richtig verstanden. Was er uns glaube ich sagen wollte ist, dass man genau so viel Kalorien zu sich nehmen sollte wie man verbraucht, nicht weniger und nicht mehr?!

Das ist eigentlich ja nichts neues.

Wenn ich weniger esse werde ich dünn, wenn ich mehr esse, dick.

Sorry, aber ich hab den Sinn dieses Interviews nicht ganz verstanden.

Außerdem erzählt Dir doch sowieso jeder was anderes. Da hat der gute Mann schon Recht wenn er sagt, dass die einen Omega3 als gut befürworten und andere als toxisch.

Tja, wenn jeder was anderes sagt, was soll man dann noch glauben??

Ich denke jeder muss selbst herausfinden wie viele Kalorien und auch was für welche er benötigt und welche ihm gut bekommen und welche nicht. Der eine verträgt eben mehr Eiweiß und ein anderer braucht mehr Kohlenhydrate.

Ich jedenfalls habe mich die letzten 3 Jahre immer sehr "ausgeglichen" ernährt, so dass ich schon seit 3 Jahren weder zu- noch abgenommen habe.

Glockenspiel:

Nur weil jemand Universitäts-Professor ist, ist das für mich noch lange kein Indiz für Kompetenz.

Meinetwegen kann er Präsident sein...

Kochen tun sie alle nur mit Wasser.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 20:15:20 GMT

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

er will damit sagen das man die ganzen ernährungsweisheiten (die sich ständig ändern und jeder sog. "ernährungsexperte" meint die weisheit mit löffeln gefressen zu haben) nicht überbewerten soll.. Gut gemischt essen (von allem etwas) und am besten einen "tick" weniger zu sich nehmen + bewegung.. Ist das so schwer zu verstehen?

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [erroramp](#) on Mon, 12 Nov 2007 20:41:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist zum Teil das, was ich immer den ganzen Leutz erzähle, die sich mit Crash- und Brigittediäten quälen und nacher munter weitermampfen um noch fetter zu werden. Und dann wundern sie sich.

Negative Kalorienbilanz (Dauerhaft) und ein wenig Bewegung. -> Weniger Futtern und öftres mal zu Fuß gehen.
Diesen ganzen Diätenscheiß braucht kein Mensch.

Gruß
Chris

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 20:45:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 12 November 2007 21:15er will damit sagen das man die ganzen ernährungsweisheiten (die sich ständig ändern und jeder sog. "ernährungsexperte" meint die weisheit mit löffeln gefressen zu haben) nicht überbewerten soll.. Gut gemischt essen (von allem etwas) und am besten einen "tick" weniger zu sich nehmen + bewegung.. Ist das so schwer zu verstehen?

So habe ich das auch verstanden.

Klingt für mich allerdings ziemlich "langweilig".

Es gibt natürlich schon viele Leute die mit so einer Lebensweise 100 Jahre alt geworden sind..... Dennoch sind diese Menschen oftmals mit 60 oder 70 schon sehr gebrechlich, gehen jeden Tag zum Arzt..

Wer 120 Jahre alt werden möchte und bis ins hohe Alter TOP Fit sein will, wer von allen Zivilisationskrankheiten verschont bleiben möchte, dem würde ich nicht empfehlen sich 0815 a la "von jedem etwas" zu ernähren.

Der Körper braucht basische Ernährung, ganz viele Antioxidantien, gesunde ungesättigte Fettsäuren, ganz viele Mineralien u.s.w.

Der Herr Proffessor verwechselt "Minimum" mit "Optimum"!

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 20:51:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erroramp schrieb am Mon, 12 November 2007 21:41Das ist zum Teil das, was ich immer den ganzen Leutz erzähle, die sich mit Crash- und Brigittediäten quälen und nacher munter weitermampfen um noch fetter zu werden. Und dann wundern sie sich.

Negative Kalorienbilanz (Dauerhaft) und ein wenig Bewegung. -> Weniger Futtern und öftres mal zu Fuß gehen.

Diesen ganzen Diätenscheiß braucht kein Mensch.

Gruß

Chris

Das kann man doch nicht Verallgemeinern!!

Weißt Du wie viele Menschen es mit schnellem Stoffwechsel gibt? Die essen jeden Tag wie ein Scheunendrescher und nehmen einfach nicht zu! Du kannst doch solchen Leuten nicht erzählen sie sollen weniger essen!

Ich zum Beispiel habe auch sehr grosse Probleme mit dem zunehmen und ständig bekomme ich zu hören ich sei zu dünn.

Obwohl ich mich die ganzen letzten Jahre genau wie vom Herrn Professor empfohlen ernährt habe. Also immer ausgeglichen Kcal-Bilanz.

Nicht jedem tut eine ausgeglichene Bilanz gut.

Manche brauchen mehr und manche (dicke Menschen) weniger.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [erroramp](#) on Mon, 12 Nov 2007 20:59:15 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 12 November 2007 21:51erroramp schrieb am Mon, 12 November 2007 21:41Das ist zum Teil das, was ich immer den ganzen Leutz erzähle, die sich mit Crash- und Brigittediäten quälen und nacher munter weitermampfen um noch fetter zu werden. Und dann wundern sie sich.

Negative Kalorienbilanz (Dauerhaft) und ein wenig Bewegung. -> Weniger Futtern und öftres mal zu Fuß gehen.

Diesen ganzen Diätenscheiß braucht kein Mensch.

Gruß

Chris

Das kann man doch nicht Verallgemeinern!!

Weißt Du wie viele Menschen es mit schnellem Stoffwechsel gibt? Die essen jeden Tag wie ein Scheunendrescher und nehmen einfach nicht zu! Du kannst doch solchen Leuten nicht erzählen sie sollen weniger essen!

Ich zum Beispiel habe auch sehr grosse Probleme mit dem zunehmen und ständig bekomme ich zu hören ich sei zu dünn.

Obwohl ich mich die ganzen letzten Jahre genau wie vom Herrn Professor empfohlen ernährt habe. Also immer ausgeglichen Kcal-Bilanz.

Nicht jedem tut eine ausgeglichene Bilanz gut.

Manche brauchen mehr und manche (dicke Menschen) weniger.

AAAAAAARRRRRRRGGGGGHHHHH!!!!!!

Machste das eigentlich extra? Mir platzt hier echt gleich der Arsch!

Es war NUR ein BEISPIEL...ich bezog mich auf DIÄTEN.

Wenn Du zu dürr bist, musste eben MEHR futtern...Iss doch logo, oder?...Jesus, Maria und Josef nochmal...

Gruß
Chris

Sorry, bin irgendwie gereizt.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 21:08:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 12 November 2007 21:45Der Körper braucht basische Ernährung, ganz viele Antioxidantien, gesunde ungesättigte Fettsäuren, ganz viele Mineralien u.s.w.

Genau solche ernährungsweiheiten sind damit gemeint! Irgendwelche belege das man genau mit dieser art ernährung topfit ins 100. lebensjahr wandert? Ich denke nicht..

Klar, diese bestandteile in der ernährung zu haben sind natürlich nötig, aber es gezielt darauf absehen und im übermaß verzehren??

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 21:10:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mir jetzt einen neuen Ernährungsplan gebastelt mit 5.000 Kcal und 240 g Eiweiß am Tag!

Das ganze wird ergänzt durch 1000 Antioxidantien:

Kakao

Trockenpflaumen

OPC-Traubenkernmehl

Obst, Gemüse

Mineralientabletten

das nenne ich GESUNDE Ernährung und nicht "von jedem etwas"... Das reicht aus wenn man ÜBERleben will. Aber wer Topfit bleiben möchte bis ins hohe Alter, der wird nicht durchkommen mit "von jedem etwas". Fragt mal Tino

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 21:13:56 GMT

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

und nochmal, irgendwelche belege dafür?

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 21:16:53 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mon, 12 November 2007 22:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 12 November 2007 21:45Der Körper braucht basische Ernährung, ganz viele Antioxidantien, gesunde ungesättigte Fettsäuren, ganz viele Mineralien u.s.w.

Genau solche ernährungsweiheiten sind damit gemeint! Irgendwelche belege das man genau mit dieser art ernährung topfit ins 100. lebensjahr wandert? Ich denke nicht..

Klar, diese bestandteile in der ernährung zu haben sind natürlich nötig, aber es gezielt darauf absehen und im übermaß verzehren??

Es gibt Leute die über 100 Jahre alt sind, ihr ganzes Leben starke Raucher waren und trotzdem nicht krank werden. Man hat festgestellt, dass diese Menschen ganz viel grünes Gemüse aßen und sich sehr gesund ernährt haben.

Man weiß, dass der gesamte Mineralienhaushalt des Körpers sowie die antioxidative Abwehrkraft von Lebensalter zu Lebensalter abnimmt. Woher kommen denn die ganzen Zivilisationskrankheiten? Weil dem Körper einfach Stoffe fehlen, nämlich Vitalstoffe. Naturvölker pflücken frisch vom Baum, das ist in unserer westlichen Welt aber kaum möglich.

Deshalb brauchen wir Antioxidantien + Mineralien als Nahrungsergänzung.

Und wer das nicht einsehen will, der soll`s eben bleiben lassen.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Apertolaner](#) on Mon, 12 Nov 2007 21:18:23 GMT

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

@Christian! Ist das ein Test?

Dann Test 2

Grüsse

Charly

mit dieser art ernährung topfit ins 100. lebensjahr wandert? Ich denke nicht..

Klar, diese bestandteile in der ernährung zu haben sind natürlich nötig, aber es gezielt darauf absehen und im übermaß verzehren??

Es gibt Leute die über 100 Jahre alt sind, ihr ganzes Leben starke Raucher waren und trotzdem nicht krank werden. Man hat festgestellt, dass diese Menschen ganz viel grünes Gemüse aßen und sich sehr gesund ernährt haben.

Man weiß, dass der gesamte Mineralienhaushalt des Körpers sowie die antioxidative Abwehrkraft von Lebensalter zu Lebensalter abnimmt. Woher kommen denn die ganzen Zivilisationskrankheiten? Weil dem Körper einfach Stoffe fehlen, nämlich Vitalstoffe. Naturvölker pflücken frisch vom Baum, das ist in unserer westlichen Welt aber kaum möglich.

Deshalb brauchen wir Antioxidantien + Mineralien als Nahrungsergänzung. Und wer das nicht einsehen will, der soll's eben bleiben lassen.

Ja, hau Dir den Schrott rein, aber jammer nicht rum wenn Deine Leber kaputt ist. Das ist alles was Du mit deinen "NEMs" erreichen wirst.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 22:14:52 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mon, 12 November 2007 22:27 und es gibt leute die ihr leben lang geraucht, sich übelst ernährt und gemacht haben was sie wollten und trotzdem fit waren als sie 100 wurden.

Definitiv:

Wirst Du nicht finden!

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Nov 2007 22:30:51 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 12 November 2007 23:14 benutzer81 schrieb am Mon, 12 November 2007 22:27 und es gibt leute die ihr leben lang geraucht, sich übelst ernährt und gemacht haben was sie wollten und trotzdem fit waren als sie 100 wurden.

Definitiv:

Wirst Du nicht finden!

und wie erklärst du dir die vielen südländer die im hohen alter noch fit sind, obwohl sie ihr leben lang eine deiner meinung nach "0815-blabla-ernährung" hatten, heute noch rauchen und so einige gläser rotwein oder andere alkoholische getränke täglich kippen? Von denen hat sich niemand jemals gedanken um antioxidantien und co gemacht..

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Nov 2007 23:29:11 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mon, 12 November 2007 23:30Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 12 November 2007 23:14benutzer81 schrieb am Mon, 12 November 2007 22:27und es gibt leute die ihr leben lang geraucht, sich übelst ernährt und gemacht haben was sie wollten und trotzdem fit waren als sie 100 wurden.

Definitiv:

Wirst Du nicht finden!

und wie erklärst du dir die vielen südländer die im hohen alter noch fit sind, obwohl sie ihr leben lang eine deiner meinung nach "0815-blabla-ernährung" hatten, heute noch rauchen und so einige gläser rotwein oder andere alkoholische getränke täglich kippen? Von denen hat sich niemand jemals gedanken um antioxidantien und co gemacht..

Ob man bewusst oder unbewusst Antioxidantien zu sich nimmt spielt doch für den KÖRPER keine Rolle! Wie Du schon richtig erwähnt hast.. jeden Tag einige Gläser Rotwein. Der hat auch ganz schön viele Antioxidantien!

Auch wenn sie ab und an mal gesündigt haben, Du wirst keinen 100jährigen finden der Top-Fit ist und sich gleichzeitig nicht ausreichend mit Antioxidantien versorgt hat.

Sowas gibt es nicht.

Die meisten die so alt geworden sind fragen sich selbst, warum sie eigentlich so alt wurden. Sie selbst haben keine Antwort darauf, weil sie ihr ganzes Leben lang unbewusst gesund gelebt haben. Damals hat man das Thema Antioxodantien wahrscheinlich noch gar nicht gekannt..

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [chris77](#) on Tue, 13 Nov 2007 15:14:07 GMT

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

summa summarum:

wer sich schlecht ernährt/raucht/.... den wird es mit großer wahrscheinlichkeit schneller erwischen, d.h. krank werden, als jemand anders!

Es geht hier um die Wahrscheinlichkeit, jedoch gibt es auch Ausnahmen!!! ja sog. ausreißer, die sich ein leben "scheiße" ernähren, "kiffen" und dabei nicht krank werden oder zumindest später als ein gesunder!!!

gruß chris

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 13 Nov 2007 15:45:19 GMT

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

außerdem gibt es noch keine studie die belegt dass das schlucken von NEM in irgendwelcher

Form das Leben verlängert...

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Nov 2007 15:48:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 13 November 2007 16:45außerdem gibt es noch keine studie die belegt dass das schlucken von NEM in irgendwelcher Form das Leben verlängert...

so ist es.. aber 2008 weiß es ja besser

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Gast](#) on Tue, 13 Nov 2007 15:53:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 13 November 2007 16:48Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 13 November 2007 16:45außerdem gibt es noch keine studie die belegt dass das schlucken von NEM in irgendwelcher Form das Leben verlängert...

so ist es.. aber 2008 weiß es ja besser

immer dieser 2008

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 13 Nov 2007 15:57:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

immer dieser sancho mit seinen blöden kommentaren

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 13 Nov 2007 20:16:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 13 November 2007 16:45außerdem gibt es noch keine studie die belegt dass das schlucken von NEM in irgendwelcher Form das Leben verlängert... Es gibt keine Studie die besagt, dass das einnehmen von NEMs das Leben nicht verlängert! Außerdem.. wer nimmt denn schon organische NEMs? Die meisten nehmen doch dieses "Centrum" und wie der ganze Käse heißt. Dann ist es klar, dass man davon keine 120 wird.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 13 Nov 2007 20:19:13 GMT

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

benutzer81 schrieb am Die, 13 November 2007 16:48 Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 13 November 2007 16:45 außerdem gibt es noch keine studie die belegt dass das schlucken von NEM in irgendwelcher Form das Leben verlängert...

so ist es.. aber 2008 weiß es ja besser

Aber es gibt eine Studie die besagt, dass "von jedem etwas" das Leben verlängert??

Weißt Du wie viel Menschen genau nach dieser Ernährungs-Theorie des Herrn Professors leben und dennoch mit 50 an Krebs oder anderen Zivilisationskrankheiten erkranken??

Also so toll ist diese Theorie des Herrn Professors dann doch wieder nicht.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Nov 2007 20:35:51 GMT

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

ich geife aber lieber auf ernährungsweisen zurück die sich jahrtausende lang bewährt haben.. Die beispiele aus dem süden europas (wo der altersdurchschnitt nachweislich höher liegt und herz- kreislaferkrankungen wesentlich seltener sind) leben von einer solchen mischkost!

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 13 Nov 2007 20:44:05 GMT

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

benutzer81 schrieb am Die, 13 November 2007 21:35 ich geife aber lieber auf ernährungsweisen zurück die sich jahrtausende lang bewährt haben.. Die beispiele aus dem süden europas (wo der altersdurchschnitt nachweislich höher liegt und herz- kreislaferkrankungen wesentlich seltener sind) leben von einer solchen mischkost!

Wenn Du diese "Mischkost" meinst, scheinst Du Recht zu haben. Die ernähren sich aber auch ganz anders gegenüber den Nord- und Mitteleuropäern! Die kochen ausschliesslich nur mit Olivenöl und braten auch damit, essen viel Fisch, viel Gemüse und gehen nicht 3x am Tag zu Mc-Doof wie es in unserer Gesellschaft zur Normalität geworden ist.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Nov 2007 21:20:24 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 13 November 2007 21:44

Wenn Du diese "Mischkost" meinst, scheinst Du Recht zu haben. Die ernähren sich aber auch ganz anders gegenüber den Nord- und Mitteleuropäern! Die kochen ausschliesslich nur mit Olivenöl und braten auch damit, essen viel Fisch, viel Gemüse und gehen nicht 3x am Tag zu Mc-Doof wie es in unserer Gesellschaft zur Normalität geworden ist.

Davon rede ich ja die ganze zeit.. fastfood, fettreiches essen wie es in diesen unseren Breitengraden oft praktiziert wird ist total daneben. Diese Mischkost wie es die Südeuropäer praktizieren macht es eben aus und meiner Meinung nach ist es unnötig eine solche Ernährung mit nem`s zu ergänzen.

Es gibt eben keine Belege das nem`s irgendwelche Vorteile bringen.

Und was Krebs angeht. Diese Krankheit kennt man zwar schon lange und ist in der Medizingeschichte erfasst aber schon mal dran gedacht seit wann Todesfälle durch Krebs dokumentiert werden und überhaupt erkannt wurde das der Patient an einer Krebserkrankung gestorben ist? Und seit wann man erst sämtliche Arten der Krebserkrankungen kennt? Ein viel zu kurzer Zeitraum um es irgendwelchen Einflüssen (zu allerletzt der Ernährung) zuzuschreiben

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 13 Nov 2007 21:38:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 13 November 2007 22:20 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 13 November 2007 21:44

Wenn Du diese "Mischkost" meinst, scheinst Du Recht zu haben. Die ernähren sich aber auch ganz anders gegenüber den Nord- und Mitteleuropäern! Die kochen ausschliesslich nur mit Olivenöl und braten auch damit, essen viel Fisch, viel Gemüse und gehen nicht 3x am Tag zu Mc-Doof wie es in unserer Gesellschaft zur Normalität geworden ist.

Davon rede ich ja die ganze zeit.. fastfood, fettreiches essen wie es in diesen unseren Breitengraden oft praktiziert wird ist total daneben. Diese Mischkost wie es die Südeuropäer praktizieren macht es eben aus und meiner Meinung nach ist es unnötig eine solche Ernährung mit nem`s zu ergänzen.

Es gibt eben keine Belege das nem`s irgendwelche Vorteile bringen.

Und was Krebs angeht. Diese Krankheit kennt man zwar schon lange und ist in der Medizingeschichte erfasst aber schon mal dran gedacht seit wann Todesfälle durch Krebs dokumentiert werden und überhaupt erkannt wurde das der Patient an einer Krebserkrankung gestorben ist? Und seit wann man erst sämtliche Arten der Krebserkrankungen kennt? Ein viel zu kurzer Zeitraum um es irgendwelchen Einflüssen (zu allerletzt der Ernährung) zuzuschreiben

Na gut. Dann vergiss aber auch nicht die Kerne im Apfel mit zu essen!

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Alex](#) on Wed, 14 Nov 2007 08:05:35 GMT

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

So da musste ich mich doch mal einklinken. Ich denke mal inzwischen sollte eigentlich bekannt sein, dass es darauf ankommt welches Fett man aufnimmt, den Insulinspiegel flach hält und natürlich sportlich betätigt. Aber das was dein toller Prof. dort schreibt ist einfach nicht korrekt. Da empfehle ich dir mal nachzulesen, wie Omega-6 Fettsäuren, verstoffwechselt werden. Will das jetzt garnicht hier erörtern, 1. weil ich es nicht mehr soo genau im Kopf habe und zweitens wenig Zeit. Hier noch ein Link zum Ärzteblatt.
<http://www.aerzteblatt.de/v4/news/news.asp?id=30428>

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 14 Nov 2007 12:31:16 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 13 November 2007 21:16 Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 13 November 2007 16:45 außerdem gibt es noch keine studie die belegt dass das schlucken von NEM in irgendwelcher Form das Leben verlängert...
Es gibt keine Studie die besagt, dass das einnehmen von NEMs das Leben nicht verlängert!

- 1) doch gibt es
 - 2) schlechte Argumentation
-

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Nov 2007 12:33:53 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 13 November 2007 21:16 Es gibt keine Studie die besagt, dass das einnehmen von NEMs das Leben nicht verlängert!

Es gibt keine Studie, die besagt, dass Du kein DummKopf bist.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Nov 2007 12:48:02 GMT

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

Was soll eigentlich diese dumme Zensurfunktion ? Das ist nur etwas für Dummköpfe. Aber wenn ich nun selbst ein [zensiert] bin, kann ich es niemandem sagen. Das ist ungerecht!

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Nov 2007 15:43:43 GMT

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

Ja, ja die BÖSEN NEMs

Aber schlucken tut ihr sie alle..

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Nov 2007 15:48:29 GMT

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

Gut das mich dran erinnerst, muss das aus meiner signatur streichen da ich es zum schluss sowieso nur noch sporadisch genommen und jetzt is die dose leer..

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:03:25 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 16:48Gut das mich dran erinnerst, muss das aus meiner signatur streichen da ich es zum schluss sowieso nur noch sporadisch genommen und jetzt is die dose leer..

Dann viel Spass beim selber ernten und frisch vom Baum pflücken
anders wirst Du die nötige Menge Mineralien und Vitamine nicht zusammen kriegen.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:08:14 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:03benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 16:48Gut das mich dran erinnerst, muss das aus meiner signatur streichen da ich es zum schluss sowieso nur noch sporadisch genommen und jetzt is die dose leer..

Dann viel Spass beim selber ernten und frisch vom Baum pflücken
anders wirst Du die nötige Menge Mineralien und Vitamine nicht zusammen kriegen.

Ja, genau, ALLE Menschen, die über 80 sind, haben ihr Leben lang Vitamine geschluckt. Schau einmal am Land, wo du lebst, wer von den alten Bauern, die teilweise um die 90, 100 Jahre alt werden, wer von denen sich wie ernährt hat. Und wieviele Pillen die übers Internet bestellt haben.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:18:56 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 14 November 2007 18:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:03benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 16:48Gut das mich dran erinnerst, muss das aus meiner signatur streichen da ich es zum schluss sowieso nur noch sporadisch genommen und jetzt is die dose leer..

Dann viel Spass beim selber ernten und frisch vom Baum pflücken
anders wirst Du die nötige Menge Mineralien und Vitamine nicht zusammen kriegen.

Ja, genau, ALLE Menschen, die über 80 sind, haben ihr Leben lang Vitamine geschluckt. Schau einmal am Land, wo du lebst, wer von den alten Bauern, die teilweise um die 90, 100 Jahre alt werden, wer von denen sich wie ernährt hat. Und wieviele Pillen die übers Internet bestellt haben.

Du sagst es. Die Bauern! Die haben auch genug Platz um sich die Äpfel selber zu ernten und frisch zu pflücken...

Aber unsere Acker sind nicht mehr ausreichend mit Mineralien versorgt!! Deshalb brauchen wir in unserer modernen Gesellschaft NEMs! Ergänzend zur gesunden Ernährung versteht sich.

Man kann unsere moderne westliche Welt nicht mit denen der Naturvölker vergleichen! Das muss man doch mal einsehen.

Und nur weil die Hunzas oder Eskimos keine NEMs brauchen, weil sie Acker haben die reich an Mineralien sind und die auch alles frisch selber ernten, heißt das nicht, dass das Obst aus dem Supermarkt den gleichen Mineraliengehalt hat wie das Obst der Naturvölker.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"

Posted by [chrisan](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:39:16 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:18Du sagst es. Die Bauern! Die haben auch genug Platz um sich die Äpfel selber zu ernten und frisch zu pflücken...

Aber unsere Acker sind nicht mehr ausreichend mit Mineralien versorgt!! Deshalb brauchen wir in unserer modernen Gesellschaft NEMs! Ergänzend zur gesunden Ernährung versteht sich.

Man kann unsere moderne westliche Welt nicht mit denen der Naturvölker vergleichen! Das muss man doch mal einsehen.

Und nur weil die Hunzas oder Eskimos keine NEMs brauchen, weil sie Acker haben die reich an Mineralien sind und die auch alles frisch selber ernten, heißt das nicht, dass das Obst aus dem Supermarkt den gleichen Mineraliengehalt hat wie das Obst der Naturvölker.

... das ist was dran - auch sind sie nicht den Umwelteinflüssen ausgesetzt, wie wir es sind (wir mit HA sind dem vielleicht besonders ausgesetzt oder dem gegenüber besonders empfindlich - als zusätzlicher Faktor zur AGA ?!):

<http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=17686>

Die ganzen bisherigen Errungenschaften der Medizin werden bald durch die Umweltbedingungen zunichte gemacht und wahrscheinlich werden aus diesem Grund die Menschen auch keine 80 mehr (in den Großstädten und da wandern ja jetzt alle hin). Umwelt wird die künftigen Krankheitsbilder besonders prägen - ganz sicher ...

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:42:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Mit, 14 November 2007 18:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:18Du sagst es. Die Bauern! Die haben auch genug Platz um sich die Äpfel selber zu ernten und frisch zu pflücken...
Aber unsere Acker sind nicht mehr ausreichend mit Mineralien versorgt!! Deshalb brauchen wir in unserer modernen Gesellschaft NEMs! Ergänzend zur gesunden Ernährung versteht sich. Man kann unsere moderne westliche Welt nicht mit denen der Naturvölker vergleichen! Das muss man doch mal einsehen.
Und nur weil die Hunzas oder Eskimos keine NEMs brauchen, weil sie Acker haben die reich an Mineralien sind und die auch alles frisch selber ernten, heißt das nicht, dass das Obst aus dem Supermarkt den gleichen Mineraliengehalt hat wie das Obst der Naturvölker.

... das ist was dran - auch sind sie nicht den Umwelteinflüssen ausgesetzt, wie wir es sind (wir mit HA sind dem vielleicht besonders ausgesetzt oder dem gegenüber besonders empfindlich - als zusätzlicher Faktor zur AGA ?!):
<http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=17686>

Die ganzen bisherigen Errungenschaften der Medizin werden bald durch die Umweltbedingungen zunichte gemacht und wahrscheinlich werden aus diesem Grund die Menschen auch keine 80 mehr (in den Großstädten und da wandern ja jetzt alle hin). Umwelt wird die künftigen Krankheitsbilder besonders prägen - ganz sicher ...

War das Ironie?

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [chrisan](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:43:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mit, 14 November 2007 18:42chrisan schrieb am Mit, 14 November 2007 18:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:18Du sagst es. Die Bauern! Die haben auch genug Platz um sich die Äpfel selber zu ernten und frisch zu pflücken...
Aber unsere Acker sind nicht mehr ausreichend mit Mineralien versorgt!! Deshalb brauchen wir in unserer modernen Gesellschaft NEMs! Ergänzend zur gesunden Ernährung versteht sich. Man kann unsere moderne westliche Welt nicht mit denen der Naturvölker vergleichen! Das muss man doch mal einsehen.
Und nur weil die Hunzas oder Eskimos keine NEMs brauchen, weil sie Acker haben die reich an

Mineralien sind und die auch alles frisch selber ernten, heißt das nicht, dass das Obst aus dem Supermarkt den gleichen Mineraliengehalt hat wie das Obst der Naturvölker.

... das ist was dran - auch sind sie nicht den Umwelteinflüssen ausgesetzt, wie wir es sind (wir mit HA sind dem vielleicht besonders ausgesetzt oder dem gegenüber besonders empfindlich - als zusätzlicher Faktor zur AGA ?!):

<http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=17686>

Die ganzen bisherigen Errungenschaften der Medizin werden bald durch die Umweltbedingungen zunichte gemacht und wahrscheinlich werden aus diesem Grund die Menschen auch keine 80 mehr (in den Großstädten und da wandern ja jetzt alle hin). Umwelt wird die künftigen Krankheitsbilder besonders prägen - ganz sicher ...

War das Ironie?

nein überhaupt nicht wieso?

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Nov 2007 17:45:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Der Beitrag kommt zu dem Ergebnis, daß es keine Hinweise dafür gibt, daß die chemische Belastung der Umwelt zu einem vermehrten Haarverlust führt."

Zitat aus "deinem" eingestellten Artikel.

Auch finde ich die Aussage, dass Städter nicht mehr über 80 Jahre alt werden könnten, etwas sehr gewagt. Hast du dazu irgendwelche Daten? Womöglich Populationsstudien? Ich denke, eher genau das Gegenteil ist der Fall.

Und von welchen "Umweltfaktoren" sprichst du?

Alles etwas schwammig, verzeih.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [chrisan](#) on Wed, 14 Nov 2007 18:07:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mit, 14 November 2007 18:45"Der Beitrag kommt zu dem Ergebnis, daß es keine Hinweise dafür gibt, daß die chemische Belastung der Umwelt zu einem vermehrten Haarverlust führt."

Zitat aus "deinem" eingestellten Artikel.

Auch finde ich die Aussage, dass Städter nicht mehr über 80 Jahre alt werden könnten, etwas sehr gewagt. Hast du dazu irgendwelche Daten? Womöglich Populationsstudien? Ich denke, eher genau das Gegenteil ist der Fall.

Und von welchen "Umweltfaktoren" sprichst du?

Alles etwas schwammig, verzeih.

... oh, da habe ich ohne es zu wollen den falschen Artikel gepostet und mir damit voll ins Bein geschossen
Populationsstudien kann ich jetzt keine posten: da es um die nächsten Jahre geht ... deshalb etwas schwammig, das stimmt ... Ich meine die Faktoren die oxidativen Stress erzeugen u.a. und z.B.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Nov 2007 19:25:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:03benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 16:48Gut das mich dran erinnerst, muss das aus meiner signatur streichen da ich es zum schluss sowieso nur noch sporadisch genommen und jetzt is die dose leer..

Dann viel Spass beim selber ernten und frisch vom Baum pflücken
anders wirst Du die nötige Menge Mineralien und Vitamine nicht zusammen kriegen.

Mein obst und teils gemüse beziehe ich von einem obstbauern vom bodensee der jedes wochenende bei uns in der gegend seine ware erntefrisch verkauft (und alles ungespritzt etc..)Das auch noch umsonst da ich keine standgebühren verlange Dazu kommt gemüse aus dem eigenen garten und was milchprodukte sowie eier angeht bekomme ich die alle frisch vom bauern (nicht umsonst wohne ich im allgäu).. Dafür gibts mittlerweile sogar lieferdienste.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Nov 2007 20:51:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 20:25Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 18:03benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 16:48Gut das mich dran erinnerst, muss das aus meiner signatur streichen da ich es zum schluss sowieso nur noch sporadisch genommen und jetzt is die dose leer..

Dann viel Spass beim selber ernten und frisch vom Baum pflücken
anders wirst Du die nötige Menge Mineralien und Vitamine nicht zusammen kriegen.

Mein obst und teils gemüse beziehe ich von einem obstbauern vom bodensee der jedes
wochenende bei uns in der gegend seine ware erntefrisch verkauft (und alles ungespritzt
etc..)Das auch noch umsonst da ich keine standgebühren verlange Dazu kommt gemüse
aus dem eigenen garten und was milchprodukte sowie eier angeht bekomme ich die alle frisch
vom bauern (nicht umsonst wohne ich im allgäu).. Dafür gibts mittlerweile sogar lieferdienste.

Das ist natürlich was anderes

Solltest aber trotzdem auch die Kerne von Äpfeln mit essen. Die sind gut, enthalten viel B15+
B17.

Ich habe gedacht Du kommst aus München..

Tja, so kann man sich täuschen.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Nov 2007 21:08:05 GMT

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

Nein aber bin oft in münchen und das ist mitm auto oder zug nur 40-50minuten entfernt

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Nov 2007 22:28:32 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 22:08Nein aber bin oft in münchen und das ist
mitm auto oder zug nur 40-50minuten entfernt

und selbst wenn...in jedem supermarkt kann man heimische produkte kaufen, auch bio...kostet
eben etwas mehr.

aber in deutschland und österreich sind wir auf einer insel der seeligen.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Nov 2007 22:38:59 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 14 November 2007 23:28benutzer81 schrieb am Mit, 14 November

2007 22:08Nein aber bin oft in münchen und das ist mitm auto oder zug nur 40-50minuten entfernt

und selbst wenn...in jedem supermarkt kann man heimische produkte kaufen, auch bio...kostet eben etwas mehr.

aber in deutschland und österreich sind wir auf einer insel der seeligen.

Selbst bei BIO-Produkten würde ich zusätzlich NEMs nehmen. Warum nicht?

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Nov 2007 22:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 14 November 2007 23:38glockenspiel schrieb am Mit, 14 November 2007 23:28benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 22:08Nein aber bin oft in münchen und das ist mitm auto oder zug nur 40-50minuten entfernt

und selbst wenn...in jedem supermarkt kann man heimische produkte kaufen, auch bio...kostet eben etwas mehr.

aber in deutschland und österreich sind wir auf einer insel der seeligen.

Selbst bei BIO-Produkten würde ich zusätzlich NEMs nehmen. Warum nicht?

kann man eh.

Subject: Re: Interview: "Grundprinzip ist Kalorienbilanz"
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Nov 2007 22:56:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mit, 14 November 2007 23:28benutzer81 schrieb am Mit, 14 November 2007 22:08Nein aber bin oft in münchen und das ist mitm auto oder zug nur 40-50minuten entfernt

und selbst wenn...in jedem supermarkt kann man heimische produkte kaufen, auch bio...kostet eben etwas mehr.

aber in deutschland und österreich sind wir auf einer insel der seeligen.

mache ich auch so. Wenn ich dann doch was aus dem supermarkt brauche gibt es immernoch das biosiegel. Außerdem gibt es ja gemüsesorten die sogar tiefgekühlt mehr vitamine und mineralstoffe in sich tragen als zb. auf dem klassischen woche Markt. Wie spinat zb.
