
Subject: gute nem's

Posted by [tobsen](#) on Fri, 07 Dec 2007 15:33:48 GMT

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

ich hoffe ihr seid mir nicht böse, dass ich es mir jetzt so leicht mache, aber ich hab jetzt schon sehr viele verschieden themen gelesen und bin jetzt komplett verwirrt.. "bringt nichts", "schädlich" usw...das verunsichert schon!

also ich geb jetzt schon recht viel geld für minox und fin aus...aber ich würde gerne noch nem's aufnehmen...ich hab mich mal bei dm umgesehen und die haben ja schon studentenfreundliche preise

also ich würde gerne wissen welche mittel sich bewährt haben und deshalb sinnvoll sind!

grüße
tobi

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [stef84](#) on Fri, 07 Dec 2007 16:02:44 GMT

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

Ob Nems wirklich viel bringen sei mal da hingestellt...

Ich würde empfehlen (und das nehm ich auch selber):

Zink

Biotin

Vitamin B-Komplex

Folsäure (aber eigentlich ausreichend im B-Komplex vorhanden)

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [kery](#) on Fri, 07 Dec 2007 16:03:00 GMT

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

hallo tobi.aloe vera saft könnte eine gute ergänzung sein.gruss christian

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [tobsen](#) on Fri, 07 Dec 2007 17:01:25 GMT

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

ok, vielen dank!

ich werd mal bei dm gucken

also ich denk schaden könnte es mir nicht, da ich eine doch sehr einseitige/schlechte ernährung habe...früher hab ich mich echt spitze ernährt, aber seit dem studium sind gemüse und obst mangelware...

was haltet ihr denn von lachsöl?
kieselerde soll ja wohl nichts bringen..

grüße
tobi

Subject: Re: gutes nem's
Posted by [Homers](#) on Sat, 08 Dec 2007 02:45:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kieselerde bzw silizium bringt nur aus dem reformhaus was.

Subject: Re: gute nem's
Posted by [Lexus](#) on Sat, 08 Dec 2007 21:31:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biotin und fischöl aus dem Aldi, eventuell noch Kieselerde!

Subject: Re: gute nem's
Posted by [1234567](#) on Sun, 16 Dec 2007 10:31:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

leinsamenöl anstatt fischöl.

davon 3 mal täglich 1 esslöffel!

Subject: Re: gute nem's
Posted by [Gast](#) on Sun, 16 Dec 2007 10:39:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 11:31leinsamenöl anstatt fischöl.

davon 3 mal täglich 1 esslöffel!

und wieso?

Subject: Re: gute nem's
Posted by [1234567](#) on Sun, 16 Dec 2007 10:46:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weils gut für die haare ist!

Subject: Re: gute nem's
Posted by [Gast](#) on Sun, 16 Dec 2007 10:58:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 11:46weils gut für die haare ist!

wieso ?

Subject: Re: gute nem's
Posted by [1234567](#) on Sun, 16 Dec 2007 14:16:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil omega 3 und 6 fettsäuren gut für das wachstum sein sollen.
es ist kein wundermittel aber hilft dem haar nicht ehr so strohig auszusehen und das haar wird kräftiger.

Subject: Re: gute nem's
Posted by [Gast](#) on Sun, 16 Dec 2007 15:43:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 15:16weil omega 3 und 6 fettsäuren gut für das wachstum sein sollen.
es ist kein wundermittel aber hilft dem haar nicht ehr so strohig auszusehen und das haar wird kräftiger.

fischöl ist auch omega 3 fettsäure, und zwar die langkettigen. die sind besser, nicht nur für haar.

Subject: Re: gute nem's
Posted by [1234567](#) on Sun, 16 Dec 2007 16:41:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

User133 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 16:431234567 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 15:16weil omega 3 und 6 fettsäuren gut für das wachstum sein sollen.
es ist kein wundermittel aber hilft dem haar nicht ehr so strohig auszusehen und das haar wird kräftiger.

fischöl ist auch omega 3 fettsäure, und zwar die langkettigen. die sind besser, nicht nur für

haar.

und was ist mit den omega 6 fettsäuren?

Subject: Re: gute nem's
Posted by [1234567](#) on Sun, 16 Dec 2007 16:47:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach was....wer es genau wissen will:

[http://www.vitaver.de/ernaehrung/omega-3-omega-6-fettsaeuren .htm](http://www.vitaver.de/ernaehrung/omega-3-omega-6-fettsaeuren.htm)

Subject: Re: gute nem's
Posted by [Gast](#) on Sun, 16 Dec 2007 17:48:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 17:47ach was....wer es genau wissen will:

[http://www.vitaver.de/ernaehrung/omega-3-omega-6-fettsaeuren .htm](http://www.vitaver.de/ernaehrung/omega-3-omega-6-fettsaeuren.htm)

so, und jetzt lies den text genau durch und fass dir an die nase. und lies einmal hier im forum nach, oder denkst du, du hättest damit das rad neu erfunden.

alter hut, und du kennst anscheinend deine eigenen links nicht.

Subject: Re: gute nem's
Posted by [1234567](#) on Sun, 16 Dec 2007 19:47:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab ich irgendwas abgestritten, ich lern gern dazu oder warum gibts foren wo man diskutieren kann .

a bissel agressiv der gute!

Subject: Re: gutes nem's
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 17 Dec 2007 09:43:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tobsen schrieb am Fre, 07 Dezember 2007 18:01

also ich denk schaden könnte es mir nicht, da ich eine doch sehr einseitige/schlechte ernährung habe...

stell lieber deine ernährung wieder um, das bringt erstmal mehr als nems zu nehmen..

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [tobsen](#) on Mon, 17 Dec 2007 12:23:21 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 10:43tobsen schrieb am Fre, 07 Dezember 2007 18:01

also ich denk schaden könnte es mir nicht, da ich eine doch sehr einseitige/schlechte ernährung habe...

stell lieber deine ernährung wieder um, das bringt erstmal mehr als nems zu nehmen..

du, das würde ich wirklich lieber als alles andere, aber leider kann ich das gerade nicht, da gute und vielseitige ernährung leider momentan echt zu teuer ist.

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [Homers](#) on Mon, 17 Dec 2007 12:37:36 GMT

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

tobsen schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:23

du, das würde ich wirklich lieber als alles andere, aber leider kann ich das gerade nicht, da gute und vielseitige ernährung leider momentan echt zu teuer ist.

wie ernährst du dich denn momentan? musst jetzt nichts exquisites sein. obs, gemüse, nicht jeden tag fleisch, ab und mal fischstäbchen usw...

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [tobsen](#) on Mon, 17 Dec 2007 13:21:16 GMT

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

-Homer- schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:37tobsen schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:23

du, das würde ich wirklich lieber als alles andere, aber leider kann ich das gerade nicht, da gute

und vielseitige ernährung leider momentan echt zu teuer ist.

wie ernährst du dich denn momentan? musst jetzt nichts exquisites sein. obs, gemüse, nicht jeden tag fleisch, ab und mal fischstäbchen usw...

naja, is nicht so, dass ich nur sch**** esse aber obst ist schon recht teuer und als student isst man ja meist in der mensa und da gibt es pommes;)

also um es kurz zu machen:

morgens kaffee

mittags mensa(großküche)

abends brot mit käse oder wurst..aber ich hab sogar tomaten juhu;)

aber noch kurz eine andere frage, wo bekommt man den gut dosiertes zink her..also ich hab bis jetzt immer nur diese 5mg kapseln gesehen..das is doch zu wenig

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 17 Dec 2007 14:35:29 GMT

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

Eigentlich schrecklich...

Da gibt es tatsächlich Menschen, die der Ansicht sind - und vielleicht ist das auch richtig - dass sie sich gesundes Essen nicht leisten können.

Dann bezeichnen wir uns als Industrienation und als eines der reichsten Länder der Welt...

Autos, Mobiltelefone, PCs, DVDs, Golf, Tennis,....

Aber fürs Essen reichts nicht, da ist es nur Fraß.

Wir leben schon seltsam, finde ich.

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [tobsen](#) on Mon, 17 Dec 2007 15:09:40 GMT

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

Hammerhaar schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 15:35Eigentlich schrecklich...

Da gibt es tatsächlich Menschen, die der Ansicht sind - und vielleicht ist das auch richtig - dass sie sich gesundes Essen nicht leisten können.

Dann bezeichnen wir uns als Industrienation und als eines der reichsten Länder der Welt...

Autos, Mobiltelefone, PCs, DVDs, Golf, Tennis,....

Aber fürs Essen reichts nicht, da ist es nur Fraß.

Wir leben schon seltsam, finde ich.

ja, da hast du schon recht! Ich hab vorher aber auch 4 jahre gearbeitet und in dieser zeit war mein verdienst so, dass ich genug geld für ordentliches essen usw hatte..ich denke ich werde das aber wieder verbessern, da mir meine gesundheit schon wichtig ist, aber wenn ich überlege, was menschen mit sozialhilfe bekommen.... da ist leider wirklich nichts mehr mit frischen zutaten...ich denke, ihr wisst, was heute ein besuche bei einem metzger kosten kann!

Subject: Re: gutes nem's
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 17 Dec 2007 22:22:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tobsen schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 14:21-Homer- schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:37tobsen schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:23

du, das würde ich wirklich lieber als alles andere, aber leider kann ich das gerade nicht, da gute und vielseitige ernährung leider momentan echt zu teuer ist.

wie ernährst du dich denn momentan? musst jetzt nichts exquisites sein. obs, gemüse, nicht jeden tag fleisch, ab und mal fischstäbchen usw...

naja, is nicht so, dass ich nur sch**** esse aber obst ist schon recht teuer und als student isst man ja meist in der mensa und da gibt es pommies;)

also um es kurz zu machen:
morgens kaffee
mittags mensa(großküche)
abends brot mit käse oder wurst..aber ich hab sogar tomaten juhu;)

aber noch kurz eine andere frage, wo bekommt man den gut dosiertes zink her..also ich hab bis jetzt immer nur diese 5mg kapseln gesehen..das is doch zu wenig

Mensch Tobsen, übertreib mal nicht!! Mann kann sich auch mit wenig Geld ausgezeichnet ernähren!

Laß doch die Mensakosten weg!!!!!!!!!!!!!!!

Und für das Geld bei Aldi u.Co...Haferflocken, Bananen, Milch....

Zink-Histidin (15mg) gibts auch bei Müller und Schlecker (Eigenmarke) günstig.

Subject: Re: gutes nem's

Posted by [tobsen](#) on Tue, 18 Dec 2007 06:40:37 GMT

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

[quote title=Ralf3 schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 23:22][quote title=tobsen schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 14:21][quote title=-Homer- schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:37]tobsen schrieb am Mon, 17 Dezember 2007 13:23

Mensch Tobsen, übertreib mal nicht!! Mann kann sich auch mit wenig Geld ausgezeichnet ernähren!

Laß doch die Mensakosten weg!!!!!!!!!!!!!!!

Und für das Geld bei Aldi u.Co...Haferflocken, Bananen, Milch....

Zink-Histidin (15mg) gibts auch bei Müller und Schlecker (Eigenmarke) günstig.

ok, das sollte ja keine diskussion über lebenshaltungskosten in deutschland werden..aber mensakosten weglassen und defür haferflocken als "warme" mahlzeit..ääh neee danke!

aber vielen dank für den tipp mit den zink kapseln!

Subject: Re: gute nem's

Posted by [Lexus](#) on Sun, 23 Dec 2007 08:15:26 GMT

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

1234567 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 17:47ach was....wer es genau wissen will:

[http://www.vitaver.de/ernaehrung/omega-3-omega-6-fettsaeuren .htm](http://www.vitaver.de/ernaehrung/omega-3-omega-6-fettsaeuren.htm)

Ich lese da, dass der Mensch mit Omega 6 Fettsäuren überversorgt und explizit die Einnahme v. Fischölkapseln empfohlen wird....
