
Subject: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [reinforcement](#) on Wed, 16 Aug 2006 18:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor kurzem kam ein Bericht über eine Studie, in der die eine Gruppe NEMs einnahm und die andere nicht!
Raus kam, das das ergebnis (gesundheitlich gesehen) gar nicht so toll ausfiel beim pillenschlucken!
Aber im gegensatz dazu eine andere Studie...wo die eine gruppe viel obst gegessen hat und die andere nicht, fiel der untscherschied sehr viel stärker aus!

Alsoweniger Pillen....mehr rohkost!
Aber was red ich hier.....das wissen wir doch schon!
mir ist halt langweilig!

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [pilos](#) on Wed, 16 Aug 2006 18:58:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 20:47
mir ist halt langweilig!

dann mach doch was sinnvolles...

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [reinforcement](#) on Wed, 16 Aug 2006 21:16:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was würde denn ein schamane machen?

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [kkoo](#) on Wed, 16 Aug 2006 21:40:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 23:16was würde denn ein schamane machen?

mit puppen spielen

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [Mink](#) on Thu, 17 Aug 2006 05:28:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Meinungen gehen da auseinander aber es ist mit Sicherheit so, dass ich besser fahre wenn ich Nems nehme als gar keine Vitamine. Zum Teil müsste man kistenweise Obst essen um die gleiche Menge an Vitaminen zu konsumieren wie in konzentrierten Tabletten.
Tino hatte mal vor einigen Wochen eine Gross-Studie aus Frankreich hier veröffentlicht, wo der positive Effekt von Nems nachgewiesen wurde - allerdings nur bei Männern. Bei Frauen war kaum ein Effekt. Vielleicht erinnert sich noch jemand, ich finde das jetzt nicht mehr oder Tino liest das und kann es nochmal reinstellen.

Gruß
Mink

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [tino](#) on Thu, 17 Aug 2006 06:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Vor kurzem kam ein Bericht über eine Studie, in der die eine Gruppe NEMs einnahm und die andere nicht!
Raus kam, das das ergebnis (gesundheitlich gesehen) gar nicht so toll ausfiel beim pillenschlucken

Diese Studie musst du einstellen,damit wir sie kritisieren oder bestaetigen können!

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 17 Aug 2006 06:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau... in der Luft zereißten

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [reinforcement](#) on Thu, 17 Aug 2006 11:16:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

phu.....das war irgendein bericht in einer Sendung zwischen 7 und 19 Uhr auf irgendeinem Transponder zwischen der 1 und der 31!

Weißt schon welche Sendung ich meine

ach ist auch egal....ich mach jetzt was sinnvolles und geh vitamine zählen!

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [Linsensuppe](#) on Sat, 19 Aug 2006 12:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Don, 17 August 2006 07:28 Zum Teil müsste man kistenweise Obst essen um die gleiche Menge an Vitaminen zu konsumieren wie in konzentrierten Tabletten.

Und das hat ja auch seinen Sinn. Der menschliche Organismus braucht Vitamine in so hohen Dosen wie man sie sich mit Pillen einfahren kann ja auch gar nicht bzw. kann sie gar nicht verwerten. Alles Überschüssige landet somit eigentlich in der Toilette oder richtet mehr Schaden als Nutzen an. Davon abgesehen ist ein großer Teil der künstlichen Vitamine in Pillen vom Körper eh nicht zu verwerten weil sie über eine sehr geringe bis gar keine Bioverfügbarkeit verfügen. Natürlich kommen jetzt die NEM Freaks daher und sagen, dass das alles Unsinn ist und dass Obst und Gemüse eh denaturiert ist und da nichts mehr drin ist - ist es aber nicht.

Jeder hat da seine eigene Meinung, ich weiß.

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Aug 2006 12:30:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe schrieb am Sam, 19 August 2006 14:00

Und das hat ja auch seinen Sinn. Der menschliche Organismus braucht Vitamine in so hohen Dosen wie man sie sich mit Pillen einfahren kann ja auch gar nicht bzw. kann sie gar nicht verwerten. Alles Überschüssige landet somit eigentlich in der Toilette oder richtet mehr Schaden als Nutzen an. Davon abgesehen ist ein großer Teil der künstlichen Vitamine in Pillen vom Körper eh nicht zu verwerten weil sie über eine sehr geringe bis gar keine Bioverfügbarkeit verfügen. Natürlich kommen jetzt die NEM Freaks daher und sagen, dass das alles Unsinn ist und dass Obst und Gemüse eh denaturiert ist und da nichts mehr drin ist - ist es aber nicht.

Jeder hat da seine eigene Meinung, ich weiß.

du hast nur teilweise recht....ich habe verschiedenes schon versucht....vor allem im drohendem krankheitsfall...bringen sie ungemein viel.....es gibt viele krankheiten vor allem die viralen/infektiösen....wo das immunsystem giftwaffen in unvorstellbaren mengen und potenzen einsetzt..dan sind diese hochdosierten vitamintherapien goldwert....aus 2 gründen....

1. schützen sie den körper von seinen eigenen waffen.....
2. das antioxidative-potential eines körpers ist immer selbst-limitierend für das immunsystem selbst...was heißt das.....jedes hochfahren des immunsystems im krankheitsfall ist mit einem enormen oxidativen potential verbunden...wenn der zu klein ist...wird das immunsystem erstens viel schaden anrichten ohne richtig effektiv gegen eindringlinge zu sein.....körper hat schaden

erlitten...erreger sind immer noch da...ein mehr an immunaktivität wird aber nicht zugelassen...körper schützt sich selbst..das führt das die erreger leichts spiel haben...die folgen sind fatal....schäden im körper und erreger immer noch am leben...

wenn aber das antioxidative system intakt ist...ist es nicht mehr immunsystem-limitierend.....das heist....es wird auf die höchste stufe hochgefahren....erst dann kann er alles platt machen....dafür muss aber ein enormes antioxidatives potential vorhanden sein...

als beispiel...die höchste stufe der immunaktivität würde bei einem wo das antioxidatins-system schwach ist.....in ein paar studen zur regelrechten selbstzerstörung führen...deshalb gibt es den selbst-limitierenden faktor.....alles nicht so einfach..

es ist schon richtig das vieles ausgeschieden wird...aber das liegt nur daran, dass der körper viele vitamine nicht speichern kann...und zweitens hat noch keiner untersucht...in welche metaboliten form diese womöglich verbrauchten vitaminen ausgeschieden werden...

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [Wüstenmungo](#) on Sat, 19 Aug 2006 13:38:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MarcWen schrieb am Don, 17 August 2006 08:41Genau... in der Luft zereißten
ahhhh...das gefällt mir!!!

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [Wüstenmungo](#) on Sat, 19 Aug 2006 13:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MarcWen schrieb am Don, 17 August 2006 08:41Genau... in der Luft zereißten
ahhhh...das gefällt mir!!!

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
Posted by [tristan](#) on Sat, 19 Aug 2006 18:18:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe schrieb am Sam, 19 August 2006 14:00Mink schrieb am Don, 17 August 2006 07:28
Zum Teil müsste man kistenweise Obst essen um die gleiche Menge an Vitaminen zu konsumieren wie in konzentrierten Tabletten.

Und das hat ja auch seinen Sinn. Der menschliche Organismus braucht Vitamine in so hohen Dosen wie man sie sich mit Pillen einfahren kann ja auch gar nicht bzw. kann sie gar nicht verwerten. Alles Überschüssige landet somit eigentlich in der Toilette oder richtet mehr Schaden als Nutzen an. Davon abgesehen ist ein großer Teil der künstlichen Vitamine in Pillen vom Körper eh nicht zu verwerten weil sie über eine sehr geringe bis gar keine Bioverfügbarkeit verfügen. Natürlich kommen jetzt die NEM Freaks daher und sagen, dass das alles Unsinn ist und dass Obst und Gemüse eh denaturiert ist und da nichts mehr drin ist - ist es aber nicht.

Jeder hat da seine eigene Meinung, ich weiß.

- das kommt auf die Form an. und lässt sich bei den meisten Sachen ganz einfach per Blutuntersuchung nachweisen

- ist leider doch. es ist eine Tatsache dass die Nährwerte sich von denen von früher stark unterscheiden. es sei denn du lebst in einer Idylle mit eigenem Anbau oder auf einer japanischen Insel...

Zudem steht der geringere Gehalt an Nährstoffen proportional dem steigenden Gehalt an Schadstoffen, Pestiziden etc. gegenüber. es gibt da einige tolle Erfindungen um die (Lebens)mittel frisch aussehen zu lassen. und da wundert sich nicht nur die Großmutter dass heute das Gemüse und Obst total schlecht schmeckt.

guten appetit

5 January 2006

Treated apples get tossed

Supermarket chains raise concerns about apples treated with SuperFresh, a gas that delays rotting for up to a year

An apple a day keeps the doctor away. But what if that apple has a shelf-life of over a year?

Discoveries that apples on the shelves of Danish supermarkets might have been treated with the gas SmartFresh have produce sellers concerned.

SmartFresh delays the maturation process by closing the pores in apples and preventing natural gases from penetrating and initiating the rotting process. The treatment can extend the shelf life of apples by up to a year.

While the Danish Institute for Food and Veterinary Research has determined that eating the treated fruits is not harmful, the gas is believed to cause cancer among those who work with it, leading Danish supermarket chains to hesitate about selling the treated apples.

'We are investigating whether our suppliers use gas to keep the apples fresh,' Frank Sørensen,

the head of the Superbest supermarket chain, told daily newspaper Politiken. 'If they do, the apples will be removed from our shelves. In the future, we will demand to know precisely how fresh the fruits are and where they come from.'

The matter is complicated, according to Jens Juul, the head of communication for Scandinavian supermarket chain Coop, as their suppliers are not always informed about whether the apples have been treated.

'We have asked our suppliers if they use SmartFresh, and they have told us that they don't,' said Juul.

'But we don't know how we can check if the gas is being used. We're going to hold a meeting about the situation, and we'll try and find out what the possibilities are for us to conduct lab tests,' Juul said.

The Copenhagen Post

File Attachments

1) [gehalt-gestern u. heute.jpg](#), downloaded 256 times

Mineralien u. Vitamine		1985	1996	Differenz
Gehalt in Milligramm je 100 g Lebensmittel				
Brokkoli	Calcium	103	33	minus 68%
	Folsäure	47	23	minus 52%
	Magnesium	24	18	minus 25%
Bohnen	Calcium	56	34	minus 38%
	Folsäure	39	34	minus 12%
	Magnesium	26	22	minus 15%
	Vitamin B6	140	55	minus 61%
Kartoffeln	Calcium	14	4	minus 70%
	Folsäure	27	18	minus 33%
	Vitamin C	20	25	+ 25%
Karotten	Calcium	37	31	minus 17%
	Folsäure	21	9	minus 57%
Spinat	Magnesium	62	19	minus 68%
	Vitamin B6	200	82	minus 59%
	Vitamin C	51	21	minus 58%
Bananen	Calcium	8	7	minus 12%
	Folsäure	23	3	minus 84%
	Magnesium	31	27	minus 13%
	Vitamin B6	330	22	minus 92%
Spinat	Calcium	21	18	minus 14%
	Magnesium	12	13	+ 8%
	Vitamin C	60	13	minus 67%

Quelle: Analyse des Schwarzwaldsanatoriums Obertal 1996 und des Geigy-Konzerns aus der Schweiz 1985

Subject: Re: Mal ein Wort zu den ganze NEMs
 Posted by [lhs76](#) on Sun, 20 Aug 2006 07:33:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unsere Ernährung deckt nicht mehr den Vitalstoffdarf !
 1985 1996 Differenz
 Brokkoli Calcium 103 mg 33 mg minus 68 %
 Folsäure 47 mg 23 mg minus 52 %
 Bohnen Calcium 56 mg 34 mg minus 38 %
 Vitamin B6 140 mg 55 mg minus 61 %
 Kartoffel Calcium 14 mg 4 mg minus 70 %
 Möhren Magnesium 21 mg 9 mg minus 57 %
 Apfel Vitamin C 5 mg 1 mg minus 80 %

Banane Folsäure 23 mg 3 mg minus 84 %

Vitamin B6 330 mg 22 mg minus 92 %

Erdbeere Vitamin C 60 mg 13 mg minus 67 %

Nach einem Artikel aus WELT am SONNTAG Nr. 34, 24.08.1997, Seite 26

gruss
