
Subject: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 19:35:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche gehören dazu ? Vitamin E ist klar!

Will meinen HDL-Wert erhöhen! Hat jemand ein paar nützliche Tips für mich?

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sat, 25 Nov 2006 19:52:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rotklee erhöht HDL (nur studie an frauen gefunden) denke aber dass es funzt

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Nov 2006 20:14:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 20:35
Will meinen HDL-Wert erhöhen! Hat jemand ein paar nützliche Tips für mich?

das kannst du nur über ernährung machen.....

einfach ungesättigte fettsäuren...oliven rapsöl....

lachsöl

hafer

und die berühmte becel-pro-aktiv margarine mit pflanzensterine verzehren...

so wenig tierische fetten wie möglich....

und nikotinsäure einnehmen....250-500 mg am tag...allerdings sehr teuer... ..ein 500 mg tab 1 euro...eventuell kannst 1 tab halbieren...

ansonsten lecithin....

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 20:38:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sam, 25 November 2006 21:14

das kannst du nur über ernährung machen.....

einfach ungesättigte fettsäuren...oliven rapsöl....

lachsöl

hafer Da werde ich fett von

und die berühmte becel-pro-aktiv margarine mit pflanzensterine verzehren...

so wenig tierische fetten wie möglich.... no problem

und nikotinsäure einnehmen....250-500 mg am tag...allerdings sehr teuer... ..ein 500 mg tab 1 euro...eventuell kannst 1 tab halbieren...

Ist das gut? Nikotin hört sich stark nach gift an?

ansonsten lecithin....

Ist das in Buttermilch drin? Trinke ich seit jahren einmal 500ml täglich!

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Nov 2006 20:41:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Buttermilch ist das Beste, gell Headi?

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Nov 2006 20:50:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 21:38

hafer Da werde ich fett von

es gibt auch haferkleie...die ist noch potenter.....

Zitat:Ist das gut? Nikotin hört sich stark nach gift an?

die nikotinsäure jedoch nicht.....

Zitat:ansonsten lecithin....

Ist das in Buttermilch drin? Trinke ich seit jahren einmal 500ml täglich!

zu wenig die 165 mg..... du musst lecithin mit dem löffel essen....20 gramm am tag.....ist billig
4,99 300 gramm...schmeckt aber ziemlich.....

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 20:57:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sam, 25 November 2006 21:50Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 21:38

hafer Da werde ich fett von

es gibt auch haferkleie...die ist noch potenter.....

Zitat:Ist das gut? Nikotin hört sich stark nach gift an?

die nikotinsäure jedoch nicht.....

Zitat:ansonsten lecithin....

Ist das in Buttermilch drin? Trinke ich seit jahren einmal 500ml täglich!

zu wenig die 165 mg..... du musst lecithin mit dem löffel essen....20 gramm am tag.....ist billig 4,99 300 gramm...schmeckt aber ziemlich.....

jA KANN DAS nEBENWIRKUNGEN ERZEUGEN SOVIEL LECITHIN ?

Und wo kann ich das Kaufen?

Und das hört sich alles so an als ob ich wieder fatter werde!

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 20:59:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 25 November 2006 21:41Buttermilch ist das Beste, gell Headi?

Auf jeden, Kefir ist aber auch net von schlechten Eltern!

Glocke bist du eigentlich Raucher?

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:00:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 21:59glockenspiel schrieb am Sam, 25 November 2006 21:41Buttermilch ist das Beste, gell Headi?

Auf jeden, Kefir ist aber auch net von schlechten Eltern!

Glocke bist du eigentlich Raucher?

ja

@Rauchen: nur Gelegenheitsraucher, also nur am WE, aber ich versuche gerade, es wieder sein zu lassen

Du ?

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:01:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deine taille ist doch fast perfekt...wo willst du denn abnehmen?

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:07:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 21:57

jA KANN DAS nEBENWIRKUNGEN ERZEUGEN SOVIEL LECITHIN ?

nein....

Zitat:Und wo kann ich das Kaufen?

rossmann.... dm....

Zitat:

Und das hört sich alles so an als ob ich wieder fetter werde!

quatsch.....

File Attachments

1) [616966.jpeg](#), downloaded 288 times



Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:10:58 GMT

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

glockenspiel schrieb am Sam, 25 November 2006 22:01deine taille ist doch fast perfekt...wo willst du denn abnehmen?

Jupp ich rauche seit meinem 11.Lebensjahr , krass oder ?

Bin da nicht stolz drauf, sah halt bei Vater immer so cool aus tja und dann haben ich und mein bruder heimlich angefangen, ja als es rauskam gabs ne tracht prügel! Aber ich habe mir geschworen vor meinem 30. Geburtstag die scheisse für immer aus meinen Lungen zu verbannen!

Zum Gewicht:" Ich will nicht abnehmen ich will mein Gewicht halten!
Ich geh schnell auseinander , war schon immer so

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:12:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sam, 25 November 2006 22:07Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 21:57

jA KANN DAS nEBENWIRKUNGEN ERZEUGEN SOVIEL LECITHIN ?

nein....

Zitat:Und wo kann ich das Kaufen?

rossmann.... dm....

Zitat:
Und das hört sich alles so an als ob ich wieder fatter werde!

quatsch.....

Alles klar danke man, bist wirklich besser als Google, ehrlich

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:15:49 GMT

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

Ja, und du wirst es auch schaffen!

@Gewicht: aaahh, alles klar...

Ig

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:24:08 GMT

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

Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 22:12

Alles klar danke man, bist wirklich besser als Google, ehrlich

google ist doch nur mein kleiner bruder.....

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:54:01 GMT

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

pilos schrieb am Sam, 25 November 2006 22:24Headbanger schrieb am Sam, 25 November 2006 22:12

Alles klar danke man, bist wirklich besser als Google, ehrlich

google ist doch nur mein kleiner bruder.....

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 25 Nov 2006 21:57:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 25 November 2006 22:15Ja, und du wirst es auch schaffen!

@Gewicht: aaahh, alles klar...

Ig

Ja falls nicht kann ich in 20 Jahren das Ticket fürs Jenseits lösen

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Nov 2006 00:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das kannst du auch noch nehmen....ist billig wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei....1 am tag reicht....

[http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente
&medisuche=nicolip&medisuchesubmit=Suchen](http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente&medisuche=nicolip&medisuchesubmit=Suchen)

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 26 Nov 2006 05:35:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 26 November 2006 01:30das kannst du auch noch nehmen....ist billig wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei....1 am tag reicht....

[http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente
&medisuche=nicolip&medisuchesubmit=Suchen](http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente&medisuche=nicolip&medisuchesubmit=Suchen)

Thx Pilos

Pilos was hältst du hier von?

<http://www.bodybuilding.com/store/whey.html>

Ist an den Molkenproteinen was dran? Mir kommt das so vor wie Verarsche, was macht das Molkenprotein den besser als das Milchprotein? Und warum kommen die da erst jetzt drauf?

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Nov 2006 09:30:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Son, 26 November 2006 06:35

Pilos was hältst du hier von?

<http://www.bodybuilding.com/store/whey.html>

Ist an den Molkenproteinen was dran?

ja...

Zitat:Mir kommt das so vor wie Verarsche, was macht das Molkenprotein

enthält nur albumine und globuline...diese haben eine biologische von über 140 und zudem sehr leicht verdaulich..

Zitat:den besser als das Milchprotein?

milchprotein ist kasein + albumin+ globulin.

kasein hat nur 77 biologische wertigkeit.....und ist nicht so leicht verdaulich...

Zitat:Und warum kommen die da erst jetzt drauf?

das ist sei mindestens 30 jahre bekannt.....

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 26 Nov 2006 15:47:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 26 November 2006 10:30Headbanger schrieb am Son, 26 November 2006 06:35

Pilos was hältst du hier von?

<http://www.bodybuilding.com/store/whey.html>

Ist an den Molkenproteinen was dran?

ja...

Zitat:Mir kommt das so vor wie Verarsche, was macht das Molkenprotein

enthält nur albumine und globuline...diese haben eine biologische von über 140 und zudem sehr leicht verdaulich..

Zitat:den besser als das Milchprotein?

milchprotein ist kasein + albumin+ globulin.

kasein hat nur 77 biologische wertigkeit.....und ist nicht so leicht verdaulich...

Zitat:Und warum kommen die da erst jetzt drauf?

das ist sei mindestens 30 jahre bekannt.....

Ok danke Pilos dann , heißt das für mich ich nehme Wheyproteine!
Bist der beste Alter!

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [user_23](#) on Sun, 26 Nov 2006 16:48:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das kann ich dir empfehlen:

http://cgi.ebay.de/Ultimate-Nutrition-Whey-Supreme-Protein-B-CAAs-Glutamin_W0QQitemZ160052755584QQihZ006QQcategoryZ87433Q QrdZ1QQcmdZViewItem

hab mehrere probiert und ist meiner meinung nach vom geschmack,preis/leistung das beste.

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:06:56 GMT

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

user_23 schrieb am Son, 26 November 2006 17:48das kann ich dir empfehlen:

http://cgi.ebay.de/Ultimate-Nutrition-Whey-Supreme-Protein-B-CAAs-Glutamin_W0QQitemZ160052755584QQihZ006QQcategoryZ87433Q QrdZ1QQcmdZViewItem

hab mehrere probiert und ist meiner meinung nach vom geschmack,preis/leistung das beste.

in der tat...nicht schlecht....der penner hat aber die aminosäurezusammensetzung die er für 100g angegeben hat falsch gemacht... die zahlen sind eigentlich für eine portion von 30 gramm...die zahlen für 100 gramm muss man mit 3,33 multiplizieren....

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [user_23](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:13:38 GMT

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

pilos schrieb am Son, 26 November 2006 18:06user_23 schrieb am Son, 26 November 2006 17:48das kann ich dir empfehlen:

http://cgi.ebay.de/Ultimate-Nutrition-Whey-Supreme-Protein-B-CAAs-Glutamin_W0QQitemZ160052755584QQihZ006QQcategoryZ87433Q QrdZ1QQcmdZViewItem

hab mehrere probiert und ist meiner meinung nach vom geschmack,preis/leistung das beste.

in der tat...nicht schlecht....der penner hat aber die aminosäurezusammensetzung die er für 100g angegeben hat falsch gemacht... die zahlen sind eigentlich für eine portion von 30

gramm...die zahlen für 100 gramm muss man mit 3,33 multiplizieren....

hehe,stimmt,

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [tristan](#) on Sun, 26 Nov 2006 20:38:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu dem niacin an headbanger, nicht erschrecken, davon bekommt man nen ziemlichen flush (gesteigerte durchblutung im gesicht). kann ganz schön unangenehm sein.. pilos, es gibt glaube ich auch flushfreie niacin verbindungen, auch in höher dosis, und vor allem billiger. hilft denn nur die nikotinsäure?

lg

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Nov 2006 20:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Son, 26 November 2006 21:38zu dem niacin an headbanger, nicht erschrecken, davon bekommt man nen ziemlichen flush (gesteigerte durchblutung im gesicht). kann ganz schön unangenehm sein.. pilos, es gibt glaube ich auch flushfreie niacin verbindungen, auch in höher dosis, und vor allem billiger. hilft denn nur die nikotinsäure?

lg

habe ich schon empfohlen...Nicolip...

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien
Posted by [tristan](#) on Sun, 26 Nov 2006 20:49:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu dem whey, ich nehme das schon seit ca. 5 jahren und bin zufrieden.

milchprotein ist nich so toll wenn man sich kontroversen um kasein anschaut. ich mach selbst sport und meine haupt-protein quellen sind whey, eiklar, wildlachs und Quinoa. hin und wieder hähnchen und rind. übrigens würde ich auf keinen fall das pulver nach dem training mit milch oder fruchtsaft mischen wie es viele machen. wasser! auch wenss scheiße schmeckt. auf abcbodybuilding.com sind ein paar gute artikel warum das mehr sinn macht..

ich nehm von ultimate das prostar whey, das gibt es in neutral, ohne süßstoffe etc..

[http://www.profi-fitness.de/start/content.php?page=shop&](http://www.profi-fitness.de/start/content.php?page=shop&detail=1&artikel=0110&PHPSESSID=25b8cd17d68de7abb8295fd882c689f4)

[detail=1&artikel=0110&PHPSESSID=25b8cd17d68de7abb8295fd882c689f4](http://www.profi-fitness.de/start/content.php?page=shop&detail=1&artikel=0110&PHPSESSID=25b8cd17d68de7abb8295fd882c689f4)

ansonsten, wenn du unbedingt geschmack haben willst kann ich kakao-mokka und vanille empfehlen.

lg

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [tristan](#) on Sun, 26 Nov 2006 20:52:07 GMT

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

pilos schrieb am Son, 26 November 2006 21:41tristan schrieb am Son, 26 November 2006 21:38zu dem niacin an headbanger, nicht erschrecken, davon bekommt man nen ziemlichen flush (gesteigerte durchblutung im gesicht).

kann ganz schön unangenehm sein..

pilos, es gibt glaube ich auch flushfreie niacin verbindungen, auch in höher dosis, und vor allem billiger. hilft denn nur die nikotinsäure?

lg

habe ich schon empfohlen...Nicolip...

high five

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [tristan](#) on Sun, 26 Nov 2006 20:57:38 GMT

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

hab da noch nicht nachgelesen, was ist eigentlich mit artischocke?

ansonsten soll resveratrol auch helfen. zumindest bei mäusen

Subject: Re: Fettlösliche Antioxidantien

Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Nov 2006 21:03:19 GMT

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

tristan schrieb am Son, 26 November 2006 21:57hab da noch nicht nachgelesen, was ist eigentlich mit artischocke?

....stimmt habe ich vergessen..... .