
Subject: was ist oxidativer Stress?

Posted by [manu72](#) on Sun, 29 Jan 2006 18:31:57 GMT

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

Meine Frage richtet sich an alle, die in diesem Forum über oxidativen Stress reden. Was ist oxidativer Stress überhaupt? Wie wird er verursacht? Kann man was dagegen tun bzw. ihn vermeiden? Vielleicht bin ich ja einfach zu dumm, aber ich würde mich sehr über eine Antwort freuen.

LG Manu

Subject: Re: was ist oxidativer Stress?

Posted by [tino](#) on Sun, 29 Jan 2006 18:39:39 GMT

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

Hallo

Oxidativer Stress ist zellzerstörender Dreck! Er macht die Telomere, die Lebensuhren kurz, und verkürzt auf diesem Wege das Leben. Auch Haarfollikel haben diese kleinen Lebensuhren...

Wenn man AGA hat, entsteht diese nur dadurch, dass Androgene oxidativen Stress erzeugen. Aber auch mentaler Stress, Ernährung und Umweltschäden machen oxidativen Stress.

Der Organismus hat ein eigenes antioxidatives System, was aber versagt, wenn zu viel oxidativer Stress vorhanden ist. Mit meiner Methode lässt sich oxidativer Stress sicher(!) eliminieren!

Ob man oxidativen Stress hat, erkennt man immer am Zustand des Haars, und des dazugehörigen Follikels, ... dem Spiegel der Lebensuhren...

Gruss Tino

Subject: Oxidativer Stress

Posted by [Angie](#) on Sun, 29 Jan 2006 18:52:34 GMT

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

Hallo,

abgesehen von den NEM unterstütze ich die "Bekämpfung des oxidativen Stresses" nun mit ultra-langsamem Laufen (keine Läufe auf Leistung o. Schnelligkeit mehr, nur aerober Bereich) und ich versuche so oft wie möglich Yoga zu machen. Yoga tut nachgewiesenermaßen die Anspannung im Körper abbauen.

Habe im neuen Müller-Wohlfahrt-Buch Gutes über NAC gelesen. M-W. beanstandet auch, dass die Aminosäuren sowie auch die normalen NEM hier noch sehr stiefmütterlich behandelt werden im Vergleich zum Amiland.

Außerdem nehme ich ja das L-Lysine, was auf verschiedenen Ebenen wirkt, u.a. auch als "Stressbekämpfer". Mein hoch dosiertes Multi aus dem Amiland und dazu noch Zink extra.

Außerdem nehme ich morgens und abends einen Basendrink zu mir und fange morgens schon mit einer heißen Zitrone an. Leider muß ich zugeben, dass die ganzen Pülverchen und Drinks mich oft sehr nerven und manchmal denke ich, dass die der Grund sind, warum es mir manchmal mit dem Magen etwas schlecht geht...

Was ich noch mache sind die Kopfhautmassagen mit den ätherischen Ölen und ich versuche nun auch ab und zu ein Basenbad zu nehmen - ich hasse baden, bin eher der "Duschtyp"... Was tut man nicht alles...????

Grüsse
Angie

Subject: Re: Oxidativer Stress @Angie
Posted by [Gaby](#) on Mon, 30 Jan 2006 06:34:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...und hilft das denn alles? Bemerkst du schon Verbesserungen?
Welches Vitaminpräparat nimmst du denn. bzw. woher beziehst du es?

Subject: Re: heiße Zitrone?
Posted by [strike](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:00:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt
Posted by [strike](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:05:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt
Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:08:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was meinst Du damit, dass die NEMs eventuell den oxidativen Stress verschlimmern könnten????
Wenn ich ganz ehrlich bin geht es mir im Urlaub, wenn ich gar nichts einnehme 1000x besser als wenn ich meinen Kram einnehme...?????

Danke und Grüsse
ANGIE

Subject: Re: heiße Zitrone?

Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:11:00 GMT

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

Ich nehme die heiße Zitrone nicht für Vitamine sondern aus einer Empfehlung heraus aus dem Buch "Holistic Detox" von Dr. Joshi, der u.a. Gweneht Paltrow und nun auch Kylie Minogue sehr geholfen hat. Es soll die Leber morgens unterstützen und hat noch einiges Gutes, das ich aber erst noch mal nachlesen müsste. Ich kann nur sagen, dass es mir gut tut.

Subject: Re: Oxidativer Stress @Angie

Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:12:43 GMT

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

Haarmäßig geht mir zur Zeit nichts aus. Aber bis alles richtig anschlägt dauert es sicher.... Ich habe fast alle meiner NEMs aus den USA, da ich dort öfters bin und es dort günstiger ist, mehr Produkte gibt und ich wähle immer eine Marke, die auch sämtliche Gütesiegel der FDA etc. hat.

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:20:09 GMT

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

Subject: Re: heiße Zitrone?

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:39:01 GMT

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

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt

Posted by [Gaby](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:48:42 GMT

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

strike schrieb am Mon, 30 Januar 2006 08:20 Allein das Einnehmen der NEM ist eine Wissenschaft für sich, d. h. man kann viel Geld ausgeben für nichts.

Um es mal in einem Satz auf den Punkt zu bringen:

Was alles nehme ich wann, mit was in welcher Menge und Form und wie lange ein?

Genau DAS ist die Kunst

Subject: NEMs absetzen????? Wie geht es dann weiter?????

Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 09:04:09 GMT

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

Es ist sooo schwierig. Ich befasse mich sehr mit gesunder Ernährung etc. – werde auch immer von anderen danach gefragt, die Tips haben wollen etc. ABER, seitdem ich soviel für mich in dieser Hinsicht mache, habe ich die Probleme mit Übersäuerung !!! und Haarausfall bzw. auch ständige Müdigkeit. Das passt doch alles nicht zusammen!

Ich kritisiere meine Freundin, dass sie ihren Kindern nur Fertiggerichte serviert, nie Obst und Gemüse und denen geht es aber gut. Ich esse nur Bio-Obst, achte genau darauf was ich esse, koche jeden Abend + gibt es einen frischen Salat dazu, gehe viel Geld für Essen aus und noch die ganzen Kosten für NEMs und als Dank geht es mir beschissen. Muß zugeben, dass ich oft einen Ekel vor den ganzen Tabletten und Basendrinks habe.

Manchmal wird mir sogar etwas schlecht davon. Als ich im November im Amiland war habe ich alles weggelassen und eigentlich nur Müll gegessen (weil ich dachte, dass das nicht so schlimm sein kann, wenn ansonsten das ganz Jahr so gesund lebt) und siehe da: mir ging es 1000x besser. Ich war NIE müde, hatte keinen Blähbauch und war auch beim Joggen fitter als hier. Meine neue Internisten (u. TCM/Homoöpathie-Ärztin) meinte ich solle das auch hier mal für 2 Wochen praktizieren und alles weglassen was „gesund“ ist und ich mir reinzwänge, sondern nur essen worauf ich Lust habe (ist eh' viel Gesundes dabei). Aber ich habe hier so ein schlechtes Gefühl dabei, da ich Angst habe ohne die Vitamine + L-Lysine etc. am Ende noch beschissener dazustehen.....

Subject: Re: NEMs absetzen????? Wie geht es dann weiter?????

Posted by [schlotto](#) on Mon, 30 Jan 2006 10:39:06 GMT

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

Hallo Angie,

zum Thema "Gesunde Ernährung" kann ich nur sagen, dass nicht alles, was als gesund gilt, auch für dich gesund sein muss. Du schreibst von "Blähbauch" und abendlichen Salaten zum Essen. Das könnte schon mal ein Auslöser dafür sein. Nicht alle Obst- und Gemüsesorten werden von allen Menschen gleich gut vertragen. Häufig gibt es bisher nicht beachtete Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die dann zu Unwohlsein und Müdigkeit führen können. Es muss nicht immer gleich eine Allergie sein. Auch die NEM haben da so ihre Tücken. Weiter unten hatte ich mich schon mal dazu geäußert, es ging bei mir um das NAC, was für mich unverträglich ist.

Wenn du dich über Nahrungsmittelunverträglichkeiten und ähnliches weiter informieren möchtest, würde ich dir empfehlen mal bei www.libase.de oder www.symptome.ch reinzuschauen.

Ich ernähre mich auch nur "bio-mäßig", aber auch da muss ich gucken, welche Sachen für mich bekömmlich sind. Das "gesunde" Sauerkraut und die Bio-Bananen sind für mich z.B. tabu, leider...

Zwei Wochen drug-holidays werden dir sicher nicht schaden.

Gruß schlotto

Subject: Re: NEMs absetzen????? Wie geht es dann weiter?????

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 30 Jan 2006 10:42:07 GMT

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

glaubst du denn, du tust dir soviel gutes, wenn du einfach NEMs einwirfst, ohne auf deinen körper zu hören? wirklich?

Subject: Re: NEMs absetzen????? Wie geht es dann weiter?????

Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 10:44:56 GMT

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

Ja von daher habe ich etwas Angst vor Tino's großer Liste über NEMs die ich einnehmen sollte. Einerseits denke ich dass er Recht haben könnte, andererseits ist der Kram vielleicht die Ursache für meine Probleme...

Wenn ich schon mit Ekel die Vitamin-Tabletten einwerfe, dann kann das doch nicht gut sein???

Falls Du gut Englisch kannst wäre das "Holistic Detox" sicher auch ein gutes Buch für Dich.

Da soll man 3 Wochen auch sämtliches Obst außer Bananen (das ist natürlich für Dich dann doof) weglassen und natürlich auch rotes Fleisch, Weißmehl, Gluten, Milchprodukte ausser Bio-Joghurt etc. um alles auszutesten.

Wie äußert sich Dein Bananen-Problem???

Vielleicht hat mein Darm mit all dem gesunden Problem so viel zu tun, dass er die Nährstoffe gar nicht richtig aufnimmt???

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt

Posted by [Claudi](#) on Mon, 30 Jan 2006 11:46:01 GMT

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

Hallo Angie!

Bist du dir denn sicher, dass es an den NEM's liegt, die du weggelassen hast, dass es dir im Urlaub besser ging?

Oder lag es vielleicht einfach nur an dem Urlaub: Erholung, weniger Stress...? Also, ich kann nur von mir sprechen: im Urlaub geht's mir immer besser!!!

Wenn es deine Psyche schon belastet, dass du die ganzen Sachen einnimmst, dann probier es doch wirklich mal mit der Pause. Eine Pause kann doch nicht schaden. Wenn du meinst, es bekommt dir nicht, kannst du ja wieder mit der Einnahme anfangen.

Subject: Re: NEMs absetzen?????

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Jan 2006 12:01:54 GMT

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

Eigentlich wollte ich dazu hier was antworten, aber ich mach das besser in einem *Abwasch* im anderen thread..

Subject: NEMs weglassen, Übersäuerung etc.

Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 12:15:42 GMT

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

Ich hatte mir mal aus Neugierde von "My Mix" extra für mich angefertigte Vitaminmischungen schicken lassen (da muß man vorher einen 4 seitigen Vordruck ausfüllen). Das sind kleine Beutelchen mit täglichen Portionen. Ich werde jetzt mal 4 Wochen lang diese Dinger nehmen + das L-Lysine und sonst nichts. Diesen Trank finde ich nicht so abartig wie den Haufen Tabletten, den ich mir sonst täglich reinziehe...

Den Basendrink lasse ich dann auch mal weg.

Stellt Euch vor, ich hatte an dem Tag als ich zur Ärztin ging nur Obst und Gemüse gegessen und hatte bei ihr einen ph-Wert vom Urin von 5 !!! Das war tootaaal sauer. Da stimmt doch was nicht????

Subject: Re: Die Dosierungen

Posted by [tino](#) on Mon, 30 Jan 2006 12:38:18 GMT

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

"Und was den Müller-Wohlfahrt angeht, so finde ich seinen Aufruf, sich mehr zu bewegen, absolut in Ordnung, aber seine Empfehlungen, was NEM angeht bzw. die Dosis, kommt irgendwie schlecht rüber, wenn ich sehe, wieso er das propagiert."

Sind vollkommen ok so,..er richtet sich wie ich nach Literatur die klinische Wirksamkeit belegt hat.Für niedrigere Dosen gibt es diese Belege nicht,die wirken nicht,sondern sollen dann wohl eherdas *Gewissen* beruhigen...

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt

Posted by [tino](#) on Mon, 30 Jan 2006 12:41:24 GMT

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

Zitat:dann "die so genannte altersbedingte Makuladegeneration"

Da hilft übrigens nachweislich Melatonin gegen.

Zitat: Wenn man das mit der Ernährung nicht schafft, sollte auf qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungstoffe zurückgegriffen werden.

Über Ernährung klappt das gar nicht!

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt
Posted by [Tiny](#) on Mon, 30 Jan 2006 13:37:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Woher bekommt man den Melatonin? Das gibts in DE doch eigentlich gar nicht, oder?

Subject: Re: was ist oxidativer Stress? - einfach erklärt
Posted by [tino](#) on Mon, 30 Jan 2006 14:30:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

www.vitaminusa.com(die deutsche Seite)

In 2 Wochen ist es da, es ist billig, wird immer geliefert und wirkt!

Subject: Re: NEMs absetzen????? Wie geht es dann weiter?????
Posted by [schlotto](#) on Mon, 30 Jan 2006 15:30:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

strike hat es weiter oben sehr schön auf den Punkt gebracht. Da steht: "Es muss alles auf eine bestimmte Person abgestimmt sein. Jeder hat eine eigene Geschichte, eigenes Hormonsystem, eigenes Immunsystem und vor allen Dingen sein eigenes Enzymsystem." Das ist eigentlich genau das, was ich unterstreichen würde, d.h. jeder hat auch ein sehr individuelles Verdauungssystem, die Verstoffwechslung der einzelnen Komponenten kann sehr unterschiedlich sein.

Was dein Buch vorschlägt, ist so etwas wie eine Eliminationsdiät, die man auch macht, wenn auch nicht so umfangreich, wenn z.B. der Verdacht besteht, dass der Körper Histamin nicht in ausreichendem Maße abbauen kann, z.B. wenn das dafür notwendige Enzym DAO fehlt oder ungenügend gebildet wird. Für mich hat das bedeutet, dass ich auf alle Lebensmittel, die besonders histaminreich sind oder Histamin freisetzen, verzichten sollte. Die Bananen waren nur eins davon. Auch bei bestimmten NEM und Arzneimitteln kann es dann zu Unverträglichkeiten

kommen.

Ich habe sehr lange NEM in hohen Dosen genommen, hatte auch immer ein ungutes Gefühl angesichts der Menge - aber was tut man nicht alles, um wenigstens noch die letzten Haare zu behalten....Einen Erfolg kann ich nicht vermelden, ganz im Gegenteil. Basenpulver in den verschiedensten Zusammensetzungen haben mich viel Geld gekostet mir aber auch keine Haare beschert. Von daher meine ich, dass du ruhig mal auf diese Ergänzungen verzichten solltest, ohne dass du damit großen Schaden anrichtest; denn etwas mit Ekel zu schlucken ist doch auch irgendwie Stress. Und den gilt es doch zu vermeiden, wenn ich tino und andere richtig verstanden habe?

Gruß schlotto

Subject: Re: NEMs absetzen????? Wie geht es dann weiter?????
Posted by [tino](#) on Mon, 30 Jan 2006 15:34:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Einen Erfolg kann ich nicht vermelden, ganz im Gegenteil."

Das ist wie bei der idiopatischen Lungenfibrose,..es klappt nur wenn das Ausschalten der vorgeschalteten Stressoren praktiziert wird,was den NEM dann erst ermöglicht in Ruhe die Zellen zu schützen.

gruss tino

Subject: @ tino - vorgeschaltete Stressoren??
Posted by [schlotto](#) on Mon, 30 Jan 2006 18:23:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tino,

dachte mir schon, dass du dich zu dieser Aussage äußern würdest. Also ich verstehe jetzt das Ganze so: in meinen Haarfollikeln findet eine idiopathische Lungenfibrose statt, nur ohne Lunge - Scherz.... Also eine Fibrose unbekannter Ursache in den Follikeln, oder? Aber was sind die "vorgeschalteten Stressoren" ?? Und wie schalte ich sie aus??? Habe ich irgendwo etwas überlesen oder nicht verstanden, ist alles möglich. Bitte um kurze, auch für mich als betroffenen Laien verständliche, Erklärung. Schon vorab danke dafür.

Gruß schlotto

Subject: Unverträglichkeiten der NEMs
Posted by [Angie](#) on Mon, 30 Jan 2006 18:30:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War heute mittag bei meiner Kosmetikerin. Sie ernährt sich recht gesund, aber vor allem deswegen, weil ihr die Sachen schmecken die sie isst. Sie würde nie Wurstebrote oder so essen, einfach weil es ihr nicht schmeckt. Nun gut, sie hatte plötzlich vor ein paar Monaten auch Säureprobleme bekommen, vor allem im Magen. Sie nahm dann Basica ein und stellte fest, dass es ihr nach der Einnahme meist noch beschissener ging und sie saueres Aufstoßen + Magenkrämpfe bekam. Da sie dachte, dass dies eigentlich nicht davom kommen könnte machte sie als weiter, bis jetzt vor kurzem. Sie hat nun eine chronische Magenschleimhautentzündung - weiß nicht, ob es von den Basendingern kam, aber sie riet mir ab das Zeug weiterhin zu nehmen, noch dazu wo mir auch so oft schlecht ist danach bzw. ich einen Ekel davor habe.

Subject: Re: Unverträglichkeiten der NEMs
Posted by [schlotto](#) on Mon, 30 Jan 2006 18:39:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

soweit ich mich erinnere, ist die Trägersubstanz von basica Milchzucker? Ich habe es vor Jahren mal genommen, bekam davon aber immer Darmbeschwerden. Wenn eine Laktoseintoleranz besteht, sollte man Mittel mit Milchzucker besser meiden. Informationen dazu gibt es aber noch viel genauer und besser im libase -Forum, www.libase.de.

Gruß schlotto

Subject: Re: @ tino - vorgeschaltete Stressoren??
Posted by [tino](#) on Mon, 30 Jan 2006 19:08:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ja so ungefähr,..die vorgeschalteten Stressoren machen über die selben Pathomechanismen wie bei der idiopathischen Lungenfibrose...Fibrose und Entzündung.Tgf-β,IL-1 und TNF-a sowie Interferon Gamma.

Vorgeschaltete Stressoren=

1.Androgene

2.mentaler Stress

3.Nikotin

4.UV Strahlen

5.Ozon

6.Hormonmangel(z.b Östrogen) als Modulator.

Stress baust du ja auch medikamentös schon ab, jetzt müsste man nur noch ein bisschen die Androgene hemmen. An Dutasterid dachte ich da in deinem Fall. Nikotin weiss ich nicht? All diese Faktoren schalten mit Befehlsgewalt freie Radikale und damit auch die obengenannten Entzündungszytokine nach, und wenn ein Dauerfeuer von deren Seite besteht, können die Antioxidanten ihre zellschützende Wirkung nicht ungestört entfalten. Das können sie erst wenn die vorgeschalteten Faktoren weg sind, ...so war es bei den Studien zur idiopathischen Lungenfibrose auch. Dort hat NAC in Einzelanwendung nicht gewirkt, weil systemische Stressoren unberührt blieben. Zusammen mit Cortison hat NAC dann sehr gut gewirkt, verglichen mit 2 Kontrollgruppen. Der Artikel ist erst kürzlich in einem sehr angesehenen Journal erschienen.

gruss Tino