

---

Subject: 100 g Apfel mehr antioxid. wirkung als 1500 mg Vit C !!!!

Posted by [Eisenhauer](#) on Sun, 02 Apr 2006 18:57:32 GMT

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

---

hi

hier ein kommentar eines arztes zu vitaminpräparaten:

"Machen Vitamin und Mineralstoffpräparate Sinn?

Oft entsteht der Eindruck das normale Lebensmittel uns nicht mehr genügend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

Bedenkt man das 100g Apfel mit 8 - 12mg Vitamin C mehr antioxidative Wirkung besitzt als 1500mg Vitamin C in Tablettenform wird man sicher dem natürlichem Produkt Vorrang geben. Bis heute sind die Zusammenhänge der ca.. 4000 Inhaltsstoffe des Apfels nicht vollständig geklärt.

Das selbe gilt für Kalzium. Besser ein Stück Käse als eine Kalziumtablette. Bei klinisch erwiesenem Mangel (Z.B. speziell bei Frauen – Eisen) ist natürlich eine Zufuhr von Vitamin und Mineralstoffpräparate empfehlenswert. Das müssen Sie mit ihrem Arzt abklären. Gesunde Menschen können jedoch ihren Vitamin und Mineralstoffbedarf mit natürlichen Lebensmitteln decken.

Fazit: Eine gesunde, ausgewogene Mischkost sollte alle nötigen Inhaltsstoffe haben. Bei klinisch erwiesenem Mangel klären Sie das mit Ihrem Arzt ab.

Investiere dein Geld in hochwertige Nahrungsmittel und iss ausgewogen."

---