

---

Subject: Zimt..orac..

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 07 Apr 2008 15:56:20 GMT

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

---

schaut ma auf der aktuellen orac tabelle nach

werd mir jetzt täglich ca 5-10g zimt ins müsli mischen...

gibts dazu irgendwelche bedenken (cumarin..)??

gruß

hids

---

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 07 Apr 2008 16:41:38 GMT

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

---

Mach ich auch.Zimt ist top... Wechselwirkungen bzw Nebenwirkungen sind mir auch nicht bekannt.

Für diejenigen, die nicht wissen sollten, was Orac bedeutet.

Die Oxygen radical absorbance capacity ist ein Index, welcher sich mit der Kapazität antioxidanter Fähigkeiten beschäftigt.

Zimt nimmt hierbei die Spitzenposition ein, gefolgt von chokeberry und roten Bohnen. Das, am längsten im Serum verbleibende Antioxidant, ist Ecklonia Cava.

---

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [Minox-user](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:20:00 GMT

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

---

Und welche Wirkung hat das für aga?

---

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:54:29 GMT

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

---

ParkerLewis schrieb am Mon, 07 April 2008 18:41 Wechselwirkungen bzw Nebenwirkungen sind mir auch nicht bekannt.

<http://www.bfr.bund.de/cd/8439>

---

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 07 Apr 2008 21:16:31 GMT

---

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

---

Gut,danke für den Link.Wusste zwar von dem Skandal damals,dachte aber das würde mittlerweile kontrolliert werden.Na ja gibts demnächst eben nur noch Cylon Zimt...

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [NW5a](#) on Tue, 08 Apr 2008 13:30:00 GMT

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

---

Was haltet ihr davon ?

Alpha Liponsäure soll ja auch sehr gut sein ?

<http://www.espara.com/de/produkte/detail.asp?id=92>

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 08 Apr 2008 23:31:44 GMT

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

---

Dann würde ich aber eher zu R-Liponsäure raten.Ist die bioverfügbarere Form der Alpha-Liponsäure... Ist aber beides gut.

Dir geht es aber wohl eher um die Kapseln,die du da gefunden hast.Hmm,finde ich persönlich nicht so toll.Wenn täglich Zimt,dann sollte es wirklich schon Cylon Zimt sein,ausserdem würde mich das Zink stören.Ist zwar nicht wirklich viel,aber täglich,ohne Bedacht auf den Kupferhaushalt,ist das keine gute Idee..

Du musst bedenken,dass die Angabe des Mengenwertes nur die reine Form,also der resorbierbare Anteil des Zinkanteils betrifft.Die quantitative Menge liegt deutlich höher.Obne Verdacht auf einen Mangel oder den Zusatz von Kupfer,würde ich deswegen auch nur eine Kur empfehlen.Bei Sportlern ist das wieder etwas anderes...

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 10 Apr 2008 12:22:36 GMT

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

---

alles was tabletten sin hab ich eh keine lust drauf

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [NW5a](#) on Sun, 13 Apr 2008 10:37:58 GMT

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

---

Ich probiere es mal. Denke das ist ein gutes Kombinationsmittel.

---

Glaubst du das die Bioverfügbarkeit nicht gegeben ist ? Würdest du alle Mittell einzel nehmen ?

---

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 15 Apr 2008 09:47:24 GMT

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

---

Kann es sein, dass diese Tabelle(n) im regelmässigen Rhythmus geändert werden?

---

---

Subject: Re: Zimt..orac..

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 15 Apr 2008 09:54:18 GMT

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

---

Hab auch das Gefühl...war doch die Azukibohne mal ganz vorne...

---