
Subject: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [Tyler](#) on Mon, 13 Feb 2006 16:27:59 GMT

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

Hi,

ich suche ein gutes Multivitamin-Präparat, das KEIN Eisen zufügt, da ich keinen Mangel habe und erhöhte Dosen dem Körper bekanntermaßen schaden (Erhöhtes Risiko für Herzprobleme, Darmkrebs...).

Ich esse genug (Rind-)Fleisch, das bekanntermaßen bereits sehr eisenhaltig ist und möchte mein Eisenpensum nicht noch mehr erhöhen.

Ich habe gehört, in den USA gibt es solche eisenbefreite Präparate schon längst, wie sieht es hier aus?

Natürlich könnte ich auch alle Ingredienzen eines Multi-Präparats bis auf Eisen einzeln zu mir nehmen, aber das wäre ja wohl ein Scherz .

Danke für Euer Feedback,

Tyler

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 13 Feb 2006 16:57:58 GMT

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

<http://www.vanverde.de/532008961e0884e16/53200896230a2090a/53200896240ecea73.html>

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [haarscharf](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:38:32 GMT

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

das wohl mit abstand ausgewogenste und vollständigste multivitaminpräparat, das es gibt, ist das hier:

<http://www.relentlessimprovement.com/catalog/ortho-core.htm>

es enthält eine ausgewogene Mischung von verschiedenen Carotinoiden (nicht nur beta-carotin, sondern auch alpha-carotin, lutein, lycopon, cryptoxanthin, zeaxanthin), eine ausgewogene Mischung aller B-Vitamine (inkl. dem neu entdeckten PQQ), ein ausgewogener E-Komplex (3x mehr gamma-tocopherol als alpha-tocopherol), alle Mineralien in organisch gebundener Form mit der jeweils besten Bioverfügbarkeit (inkl. seltene Spurenelemente Lithium, Silicium, Strontium, Vanadium), sowie verschiedene gut erforschte Phytonährstoffe und Giftstoff-Conjugatoren (Taurin, NAC usw.).

warum man die meisten anderen multis in die tonne schmeissen kann, erfährt man hier:
http://www.aor.ca/magazines/pdf/fall_2005_article1.pdf

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [tristan](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:45:29 GMT

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

AOR hat gute Produkte und man kann bei denen wohl auch sicher sein dass drin ist was drauf steht allerdings sind die sehr teuer.

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [haarscharf](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:05:24 GMT

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

tja, qualität hat seinen preis.

ich würde nie ein multivitaminpräparat einnehmen, das unausgeglichen ist und nicht den neuesten wissenschaftlichen erkenntnissen entspricht. die gefahr, dass man seiner gesundheit langfristig schadet, ist bei den meisten multis meines erachtens einfach zu gross. nur weil diese präparate rezeptfrei erhältlich sind, heisst dies noch lange nicht, dass sie sicher sind. niemand hat die langfristigen effekte von solchen präparaten untersucht.

die meisten prospektiven langzeitstudien zu verschiedenen vitaminen haben mehrheitlich kontraproduktive ergebnisse gezeigt. ich erinnere an die ergebnisse von vitamin e oder beta-carotin. und warum? nicht weil diese vitamine generell schlecht wären, sondern weil in diesen negativen studien praktisch immer einzelne vitamine in isolierter oder unnatürlicher form in viel zu hohen dosierungen gegeben wurden. mehr wirkt eben nicht immer auch mehr. in der nahrung sind diese stoffe normalerweise in eine matrix anderer nährstoffe eingebunden. es ist äusserst wichtig, dass gewisse natürliche verhältnisse eingehalten werden. sonst kann es langfristig zu imbalancen kommen. beispielsweise enthalten praktisch alle multivitaminpräparate vitamin e als alpha-tocopherol. es gibt in der natur aber acht verschiedene vitamin e arten und wenn man sich nur alpha-tocopherol zuführt, kommt es zu einer entleerung von gamma-tocopherol. das ist äusserst ungesund, weil gamma-tocopherol bestimmte funktionen erfüllt, die alpha-tocopherol nicht erfüllen kann. es braucht sehr lange, bis die gamma-tocopherol speicher wieder aufgefüllt sind. in der regel bis zu zwei jahre.

praktisch alle multis enthalten beta-carotin in der all-trans form. in der nahrung kommt aber nicht diese form vor, sondern 9cis-beta-carotin. die meisten multis enthalten auch viel zu viel zink im verhältnis zu kupfer. wer viel zink einnimmt, sollte mindestens auch einen zehntel davon kupfer einnehmen. studien haben gezeigt, dass das risiko an prostatakrebs zu erkranken massiv steigt, wenn man zu viel zink im verhältnis zu kupfer einnimmt. die meisten multis enthalten auch zu viel mangan. 5mg sind wahrscheinlich bereits zu viel, da mangan das risiko an bestimmten neurologischen krankheiten (wie z.b. parkinson zu erkranken) rasch erhöht. die meisten multis enthalten noch weitere fehler, ich denke das reicht erstmal.

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [Tyler](#) on Mon, 13 Feb 2006 21:01:53 GMT

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

danke für Eure Beiträge.

danke auch an haarscharf für seine abhandlung - hältst du eigentlich ortho-core für ausgewogen?

zu Ortho-Core:

In der Auflistung konnte ich nichts von wegen "Iron" finden, also wäre das wohl eine gute Option.

Bloß schade, dass bei dem Preis keine Aminosäuren wie L-Arginin enthalten sind.

Der Preis auf der Seite selbst ist mit rund 43\$ angegeben. Gibt es auch europäische Quellen, oder generell andere als diese Seite? Auf ebay konnte ich nichts finden (.de & .com).

Wieviele von Euch nehmen dieses teure und vermutlich schwer aufzutreibende Präparat eigentlich?

Aber auch die Alternative von ab-2007 scheint mir interessant und erschwinglich:

Nature's Way Daily Two Multi <http://www.vanverde.de/assets/s2dmain.html?http://www.vanverde.de/532008961e0884e16/53200896230a2090a/53200896240ecea73.html>

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [haarscharf](#) on Mon, 13 Feb 2006 21:48:00 GMT

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

Tyler schrieb am Mon, 13 Februar 2006 22:01

danke auch an haarscharf für seine abhandlung - hältst du eigentlich ortho-core für ausgewogen?

naja, es ist kein ersatz für eine gesunde ernährung, aber es ist sicher das beste multi, das ich kenne. die leute von aor haben ihre hausaufgaben wirklich gemacht. eine ihrer devisen ist "first do no harm". deshalb sind die dosierungen tendenziell eher zu niedrig als zu hoch angesetzt. das finde ich gut, denn man kann ganz einfach zusätzlich noch ein bestimmten stoff ergänzen, wenn man irgendwo das gefühl hat, die dosierung sei zu niedrig. wenn die dosierung hingegen bei einem bestimmten stoff zu hoch wäre, könnte man dies nicht mehr ändern und man müsste das präparat in die tonne schmeissen.

die leute von aor nennen das produkt deshalb auch ortho-core, d.h. es ist lediglich als "kern"-supplement gedacht und nicht darauf ausgerichtet, sämtliche bedürfnisse abzudecken.

ich bin ortho core gerade am ausprobieren. ich nehme es seit 3 tagen.

Zitat:

In der Auflistung konnte ich nichts von wegen "Iron" finden, also wäre das wohl eine gute Option.

ja, iron = eisen haben sie wohlweislich weggelassen

Zitat:

Der Preis auf der Seite selbst ist mit rund 43\$ angegeben. Gibt es auch europäische Quellen, oder generell andere als diese Seite? Auf ebay konnte ich nichts finden (.de & .com).

soweit ich weiss bekommt man ortho core nur in den usa. es gibt ein ähnliches produkt in pulverform, das man in wasser auflösen kann. es nennt sich essential mix und man bekommt es auch auf aor europe:

<http://www.aoreurope.co.uk/>

ich weiss allerdings nicht, ob sich das lohnt. ich habe meinen ortho core bei www.relentlessimprovement.com bestellt. die versandkosten waren ca. 10 euro.

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [Tyler](#) on Mon, 13 Feb 2006 22:06:44 GMT

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

@haarscharf

die versandkosten gehen in ordnung, nur potentiell können probleme mit dem zoll auftreten - ich weiß nicht, ob es substanzen enthält, die nicht importiert werden dürfen, weil sie hier verschreibungspflichtig sind - auch wenn, ist bei der Summe mit Zollkosten zu rechnen, sofern das Paket abgefangen wird.

Subject: Re: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [haarscharf](#) on Mon, 13 Feb 2006 22:22:32 GMT

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

ich hatte keine probleme mit dem zoll, bin aber auch nicht aus deutschland, sondern aus der schweiz