
Subject: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 12 May 2009 08:01:51 GMT

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

<http://science.orf.at/science/news/155673>

so viel dazu.

"Vitaminpräparate unterdrücken die positiven Wirkungen von Sport auf die Gesundheit und können das Diabetes-Risiko erhöhen. Offenbar bremsen die Antioxidantien das körpereigene Abwehrsystem."

"Im Rahmen der aktuellen Studie absolvierten 39 trainierte und untrainierte junge Männer vier Wochen lang ein Sportprogramm. Die Hälfte mussten dabei täglich Vitaminpräparate einnehmen, um den Einfluss dieser Stoffe auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung zu untersuchen. Verglichen wurden die Menge der produzierten "freien Radikale" und die Insulinresistenz, welche als eine der wichtigsten Ursachen von Typ-2-Diabetes gilt.

Das Ergebnis des Vergleichs: Bei den Sportlern, die ohne zusätzliche Gabe von Vitaminen trainierten, stiegen die "Sauerstoffradikale" im Lauf des Programms. Bei der Insulinresistenz verzeichnete diese Gruppe dennoch die besseren Werte."

"Das zeigt laut den Forschern, dass freie Radikale nicht nur schädlich sind, sie aktivieren auch die körpereigene Abwehr. "Freie Radikale wirken langfristig wie ein Impfstoff gegen oxidativen Stress", so Ernährungswissenschaftler Michael Ristow von der Universität Jena.

"Antioxidantien hingegen unterdrücken die körpereigene Produktion von freien Radikalen - und damit diesen Impfeffekt."

Die Ergebnisse sind laut Studienleiter Ristow hochsignifikant: "Die gesundheitsfördernde Wirkung von körperlicher Bewegung wird durch die Einnahme von sogenannten Antioxidantien in Form von Vitamin C und E sogar unterdrückt."

"Die Studie gibt laut den Forschern weitere Anhaltspunkte darauf, dass Antioxidantien schädigend sind und kaum die Gesundheit fördern. Ristow betonte, dass sich dies nur auf Vitaminpräparate beziehe. Der gesundheitsfördernde Effekt von frischem Obst und Gemüse bleibe unbestritten, obwohl sie Antioxidantien enthalten."

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 May 2009 10:25:19 GMT

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

glockenspiel schrieb am Die, 12 Mai 2009 10:01Der gesundheitsfördernde Effekt von frischem Obst und Gemüse bleibe unbestritten, obwohl sie Antioxidantien enthalten."

man kann doch jetzt nicht auf einmal sagen gemüse sei schädlich....also für antioxidantien

aus gemüse gilt es nicht...das wasser aus der leitung in der küche ist gesund..das aus dem bad nicht...

oder xenoestrogene sind schlecht....estrogene aus soya sind gesund...

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [el huevo](#) on Tue, 12 May 2009 10:36:12 GMT

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

Pilos meint, man kann jetzt daraufhin nicht sagen, daß das Wasser aus Kunststoffleitungen, wie sie in Bädern meist verlegt werden, schädlicher ist, als aus Metallleitungen!

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [pilos](#) on Tue, 12 May 2009 11:14:36 GMT

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

by egg schrieb am Die, 12 Mai 2009 12:36Pilos meint, man kann jetzt daraufhin nicht sagen, daß das Wasser aus Kunststoffleitungen, wie sie in Bädern meist verlegt werden, schädlicher ist, als aus Metallleitungen!

nein ich meine beide leitungen werden aus der selben leitung gespeist..ob metall oder kunststoff..

ob vitamine aus gemüse oder aus der pille..es ist immer vitamin...das eine soll gut dan andere schlecht sein..

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 12 May 2009 12:06:44 GMT

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

pilos schrieb am Die, 12 Mai 2009 13:14by egg schrieb am Die, 12 Mai 2009 12:36Pilos meint, man kann jetzt daraufhin nicht sagen, daß das Wasser aus Kunststoffleitungen, wie sie in Bädern meist verlegt werden, schädlicher ist, als aus Metallleitungen!

nein ich meine beide leitungen werden aus der selben leitung gespeist..ob metall oder kunststoff..

ob vitamine aus gemüse oder aus der pille..es ist immer vitamin...das eine soll gut dan andere schlecht sein..

Das verstehe ich ehrlich gesagt auch nicht. Es sollte keinen Unterschied machen ob das Vitamin synthetisch oder natürlich ist. Wenn Antioxidantien die positiven Eigenschaften von Sport negieren, dann sollte es egal sein ob diese Antioxidantien synthetischen oder natürlich Ursprungs sind.

Aber beim Vitamin K scheint es ja ähnlich zu sein. Synthetisches Vitamin K kann man überdosieren. Natürliches aus grünem Blattgemüse nicht...

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 12 May 2009 12:27:34 GMT

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

dazu gibts auch eine vermutung:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,624117,00.html>

"Ristow betont indes, dass sich die Aussagen nur auf Vitaminpräparate beziehen. Der gesundheitsfördernde Effekt von frischem Obst und Gemüse bleibe unbestritten. "Sie sind gesund, obwohl sie Antioxidantien enthalten", sagt er. Was jedoch für die segensreiche Wirkung von Obst und Gemüse sorgt, vermag der Forscher nicht zu sagen. Er tippt auf sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie etwa Polyphenole."

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [pippo24](#) on Tue, 12 May 2009 12:48:11 GMT

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

hmmmmmm...

Also im Prinzip denke ich haben die in der studie einen fehlschluß gezogen.

Ich hab mir mal den abstract der studie angeschaut.

Einerseits haben die Vitamin sportler weniger freie radikale.

Ja ok das ist doch genau was man mit vitaminen erreichen will...

dafür aber weniger SOD GLut. und insulinresistenz.

SOD und GLut. ist ziemlich logisch- der körper schüttet die vermehrt aus wenn schäden da sind. wENN nun weniger schadstoffe da sind braucht er auch weniger davon.Wenn man einen marathon läufer durch die innenstadt von Athen schickt hat der auch sicher mehr SOD im Blut

als der der in den Schweizerberg tälen läuft.

Bzgl. des insulins: gut da muss ich anerkennen dass das net so doll ist. Müsste man mal sehen woran das liegt.

Außerdem ist die schlußfolgerung dämlich:

Vitamine schlecht, Polyphenole gut

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null

Posted by [bananas](#) on Tue, 12 May 2009 13:14:25 GMT

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

Kam gestern auch bei RTL.

Der Unterschied zwischen Obst / Gemüse und chemischen Vitaminen wurde so begründet, dass die Chemischen lediglich auf das Vitamin beschränkt sind, was eben auf der Packung steht, während Obst noch hunderte Zusatzstoffe hat, die in Tabletten fehlen. Es könnte sogar durchaus sein, dass diese Zusatzstoffe mehr bringen als die Vitamine selbst oder die Aufnahmefähigkeit eine völlig andere ist.

Bei der damaligen Vitaminanalyse von Obst wurde (so Professor XY) nur das Offensichtlichste erkannt, notiert und später abgehakt. Tabs entsprechen daher den Vitaminen von Obst, jedoch ohne sekundäre, tripledäre, quartett...dää..re. usw- , was sie wirkungslos mache.

Bei Magnesium z. B. kommen nur ca. 15% wirklich an.

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null

Posted by [pippo24](#) on Tue, 12 May 2009 13:49:50 GMT

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

Zitat:Bei der damaligen Vitaminanalyse von Obst wurde (so Professor XY) nur das Offensichtlichste erkannt, notiert und später abgehakt. Tabs entsprechen daher den Vitaminen von Obst, jedoch ohne sekundäre, tripledäre, quartett...dää..re. usw- , was sie wirkungslos mache

darum gehts aber gar nicht. Schon klar das künstliche präperate natürlichen unterlegen sind. Das ist absolut nicht neu.

Worum es hier geht, ist das vitamine schlecht sein sollen, was ich für unsinn halte.

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 May 2009 14:15:06 GMT

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

Oftmals sind es nur ganz kleine Details die den Ausschlag gegeben haben... Die aber in der Studie (absichtlich oder unabsichtlich) dem Leser verschwiegen werden!

Es wurde nicht erwähnt welche Vitamine verabreicht wurden und in welcher Dosis.
Die Vitamine E, D, K, A und Selen kann man überdosieren, was hier vielleicht getan wurde?
Das könnte die negativen Ergebnisse begründen.
Außerdem wäre interessant zu wissen wer diese Studie in Auftrag gegeben hat und welche "Absichten" dahinter stecken.

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 May 2009 15:00:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer weiß was noch so für "tolle Sachen" in den Vitaminpräparaten waren. Nicht selten werden auch gehärtete Fette in NEMs zugesetzt, das könnte die Verschlechterung in der Tat erklären!
Aber auf solche Details wird natürlich in den Studien nicht geachtet. Hauptsache man konnte dem Volk verklickern wie ungesund NEMs sind...

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [Yes No](#) on Tue, 12 May 2009 15:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In dem Abstract steht was verabreicht wurde: 1g Vitamin C (idR heißt das Ascorbinsäure) und 400iu Vitamin E (idR heißt das a-Tocopherol).

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 May 2009 17:35:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Die, 12 Mai 2009 17:22In dem Abstract steht was verabreicht wurde: 1g Vitamin C (idR heißt das Ascorbinsäure) und 400iu Vitamin E (idR heißt das a-Tocopherol). Ist eine sehr gute Kombination.

Subject: Re: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 17 May 2009 15:44:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mir das nur so erklären, dass durch zu häufige Antioxidantien einfach keine Zellschäden mehr entstehen und somit das körpereigene Potential zur Reparatur von Zellschäden "einschläft".
Insofern wird es wohl so sein, dass freie Radikale gut dazu sind, um das körpereigene Abwehrsystem zu stärken.
Mein Bekannter, erst ist schon an die 60, seit dem 13. Lebensjahr Kettenraucher und hat sich die freien Radikale gemessen: Und siehe da: Er hatte einen Wert von 3-4

(0 ist das Beste, 5 das Schlechteste).

Und das obwohl er keine Antioxidantien zu sich nimmt. Weder in Form von Obst/Gemüse, noch NEMs.

Das bedeutet also, dass der Körper sehr wohl im Laufe des Lebens sich aktiv selbstständig (also ohne Hilfe von außen durch Antioxidantien) gegen die freien Radikale bzw. dessen Zellschäden wehren kann.

Wenn dem nicht so wäre, hätte er ja einen Wert von 5.

Und wäre wohl schon längst gestorben.

Dennoch halte ich Antioxidantien für gesund. Nur sollte man wohl darauf achten es nicht zu sehr zu übertreiben, da sonst der Körper die Reparaturmechanismen einfach verlernt.

Was nicht gebraucht wird, wird abgebaut. Genau wie mit Muskeln.

Und das darf natürlich nicht sein.

Deshalb würde ich vorschlagen:

3 Monate starke Antioxidantien, 1 Monat Pause.

Vielleicht sollte man in dem Pause-Monat auch vermehrt Sport treiben und rauchen, um die freien Radikale so richtig explodieren zu lassen, damit der Körper lernt selbstständig mit dieser "Flut" umzugehen.

So hat man 9 Monate im Jahr ein starkes antioxidatives Milieu im Körper, ohne dass der Körper verlernt sich selbst gegen freie Radikale zu wehren.

Das gilt dann natürlich auch für Obst.

Also in dem Pause-Monat am besten auch kein Obst oder Gemüse essen. Anscheinend hat es die Natur so gewollt, dass man sie reizt. Warum auch immer...

Naja, man hat ja auch seinen Spass einen Monat lang mal so richtig ungesund zu leben...