
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."

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

Posted by [Foxi](#) on Sun, 02 Apr 2006 19:01:47 GMT

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

Hab ich auch erst gelesen stand in unserer TV Zeitung

Ist eigentlich logisch das alle Natürlichen Vitamine
Haushoch den Chemischen überlegen sind!
Verwertbarkeit usw...

Foxi

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

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 02 Apr 2006 19:03:29 GMT

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

Nettes Wort zum Sonntag!
Und wo sind die Quellen?

Subject: Re: 100 g Apfel mehr antioxid. wirkung als 1500 mg Vit C !!!!
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Sun, 02 Apr 2006 23:01:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quellen?, seit wann interessierst du dich für Quellen?

wissenschaftliche Quellen?

also bist du vom Blutzapper geheilt ?

schön

Subject: Edit by Mod
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 03 Apr 2006 06:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der_mit_dem_Haar_tanzt schrieb am Mon, 03 April 2006 01:01Quellen?, seit wann interessierst du dich für Quellen?

wissenschaftliche Quellen?

also bist du vom Blutzapper geheilt ?

schön

~~~~~[/size]

blutzapper wissenschaft? erzähl nicht son müll...langsam wirts gefährlich...

Quick

---

---

Subject: Re: 100 g Apfel mehr antioxid. wirkung als 1500 mg Vit C !!!!  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 03 Apr 2006 06:32:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 03 April 2006 08:06Der\_mit\_dem\_Haar\_tanzt schrieb am Mon, 03 April 2006 01:01Quellen?, seit wann interessierst du dich für Quellen?

wissenschaftliche Quellen?

also bist du vom Blutzapper geheilt ?

schön

ABER HALLO  
Der Blutzapper ist wissenschaftlich bewiesen!!!!

ZAPP ZAPP

---

---

Subject: Re: 100 g Apfel mehr antioxid. wirkung als 1500 mg Vit C !!!!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 03 Apr 2006 09:24:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wisst Ihr eigentlich, welches Antioxidans am STÄRKSTEN wirkt?  
Trockenpflaumen!

Zitat:Basis der Studie war eine neu entwickelte Methode namens ORAC zur Analyse des Gehaltes an Antioxidantien in Lebensmitteln. ORAC steht für Oxygen Radical Absorbance Capacity und gibt den Grad der antioxidativen Wirkung an. Dabei stellte sich heraus, daß Trockenpflaumen mit einem ORAC von 5770 ganz oben auf der Liste der antioxidativen Lebensmittel stehen....

Mal zum Vergleich:  
Anagben in ORAC:

Rosinen (Platz 2): 2.830  
Heidelbeeren: 2.400  
Brombeeren: 2.036  
Erdbeeren: 1.540  
Himbeeren 1.220  
Orangen: 750  
Kiwi: 602

Und Trockenpflaumen haben ganze 5770

Ich werde mir jetzt auch Trockenpflaumen kaufen!  
<http://www.pharmacie.de/info/homoeopathie/trockenpflaumen.ht ml>

---

---

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

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 03 Apr 2006 12:44:35 GMT

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

---

traubenkornextrakt/OPC ist wohl das antioxidative Mittel schlechthin, ich weiss echt net warum des so wenig hier nehmen...

---

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

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 03 Apr 2006 13:31:41 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 03 April 2006 14:44traubenkornextrakt/OPC ist wohl das antioxidative Mittel schlechthin, ich weiss echt net warum des so wenig hier nehmen...

Hat aber nicht so hohe Wirkung wie Trockenpflaumen...

---

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

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 03 Apr 2006 14:12:36 GMT

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

---

ja aber trockenpflaume gibt es nicht in tabletten oder?

---

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

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 03 Apr 2006 14:47:08 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 03 April 2006 16:12ja aber trockenpflaume gibt es nicht in tabletten oder?

Warum Tabletten schlucken, wenn man mit dem Original eine viel bessre Wirkung hat?

---

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

Posted by [Padme](#) on Mon, 03 Apr 2006 17:48:09 GMT

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

---

Zitat:ja aber trockenpflaume gibt es nicht in tabletten oder?

Hatte das eher als treffenden Sarkasmus aufgefasst.

---

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

---

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 03 Apr 2006 21:23:34 GMT

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

---

jo... wusste selber nicht ob das ein rhetorisches stilmittel meinerseits war oder ob ich das wirklich ernst gemeint habe... tabletten haben auch positive seiten

---

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

Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 12:25:05 GMT

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

---

vielleicht müsste Tino ja seine Empfehlungen revidieren, von zich TAbletten einfach in nen Kilogramm Obst pro tag.

aber scherz beiseite: ich finde es höchst logisch, das sich der Menhsc auch evolutionsbedingt nie von tabletten ernährte sondern immer schön seine frau das gemüse und obst sammeln ließ

---