
Subject: Vegetarier haben weniger Falten

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Mon, 17 Apr 2006 04:16:03 GMT

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

Vegetarier haben weniger Falten

12. Apr 13:53

Gemüse ist gut gegen Falten

Bild vergrößern

Gemüse ist gut gegen Falten

Foto: dpa

Tomaten, Paprika, Grünkohl - Viele Gemüsesorten haben Stoffe in sich, die sich positiv auf die Haut auswirken.

Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, bekommt weniger Falten. Das zumindest hat eine Untersuchung ergeben, die in der Fachzeitschrift «Der Hautarzt» veröffentlicht wurde. Eine Gruppe um Professor Jürgen Lademann von der Berliner Charité führte die Studie durch.

<http://www.netzeitung.de/wissenschaft/392057.html>

und kann stimmen, so ein Vegetarier mit 60 hat man so eine Serie über eine Komune im Fernsehen gemacht, der hatte für seine 60 sehr wenig Falten.

Subject: Re: Vegetarier haben weniger Falten

Posted by [kboo](#) on Mon, 17 Apr 2006 07:59:36 GMT

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

Der_mit_dem_Haar_tanz schrieb am Mon, 17 April 2006 06:16 Vegetarier haben weniger Falten

12. Apr 13:53

Gemüse ist gut gegen Falten

Bild vergrößern

Gemüse ist gut gegen Falten

Foto: dpa

Tomaten, Paprika, Grünkohl - Viele Gemüsesorten haben Stoffe in sich, die sich positiv auf die Haut auswirken.

Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, bekommt weniger Falten. Das zumindest hat eine Untersuchung ergeben, die in der Fachzeitschrift «Der Hautarzt» veröffentlicht wurde. Eine Gruppe um Professor Jürgen Lademann von der Berliner Charité führte die Studie durch.

<http://www.netzeitung.de/wissenschaft/392057.html>

und kann stimmen, so ein Vegetarier mit 60 hat man so eine Serie über eine Komune im Fernsehen gemacht, der hatte für seine 60 sehr wenig Falten.

hätten die gleichmal die haare mitbegutachten können...

Subject: Re: Vegetarier haben weniger Falten

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 17 Apr 2006 08:42:08 GMT

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

Sie schreiben, eine Überdosis an Antioxidantien begünstigen die freien Radikale. Wie soll man denn herausfinden, wo die "Grenze" ist? Trockenpflaumen sind übrigens tausend mal wirksamer als alle Gemüsesorten zusammen, mit einem ORAC-Wert (das ist der Wert eines Antioxidans, wie stark es ist) von 5.770!

Damit liegen Trockenpflaumen auf Platz 1 der Antioxidantien!

Spinat: 1260

Rosenkohl: 980

Brokkoli: 890

Rote Beete: 840

Subject: Re: Vegetarier haben weniger Falten

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 17 Apr 2006 09:23:34 GMT

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

Zitat: Sie schreiben, eine Überdosis an Antioxidantien begünstigen die freien Radikale. Wie soll man denn herausfinden, wo die "Grenze" ist?

Na ich denke das ist mehr oder weniger ne Art Glaubenskrieg. Habe gerade eben auch mal nachgeschaut. Man meint manchmal, dass zuviele Antioxidantien schädlich seien und verweist dann auf die Studien, bei denen Rauchern Beta-Carotinoide zugeführt wurden. Durch die Monogabe der Carotinoide sind die Leute davon schneller gestorben.

Siehe hier :

Zitat: * In der Finnland-Studie mit 30.000 männlichen Rauchern, die acht Jahre lang Vitamin E und β -Carotin erhalten hatten, war sowohl das Lungenkrebsrisiko (+18%) als auch die Gesamtsterblichkeit (+8%) gestiegen.

* Die CARET-Studie, bei der 18.000 Raucher und Asbestarbeiter β -Carotin und Vitamin A erhielten, wurde vorzeitig abgebrochen, weil Lungenkrebsrate (+28%) und Sterblichkeit (+17%) ebenfalls gestiegen waren.

Also folgerte man, dass Beta-Carotide in zu hohem Maße toxisch wirken.

Andere sehen das aber ganz anders: siehe beispielsweise hier.

<http://www.hilifeev.com/site/237/>

Ich denke es gibt sicherlich viele Studien, die zeigen, dass Gaben von Vit C, E, A Zink Selen eben die freien Radikale senken. (Fragt mich jetzt nur nicht nach den Studien)

Wer also in den entsprechenden Empfehlungen bei der Vitamin-Zugabe bleibt und trotzdem eifrig viel Obst und Gemüse isst, kann also kaum was falsch machen. Ich orientiere mich eben mittlerweile so mehr oder weniger an der obig aufgeführten Seite. Die argumentiert wirklich ziemlich gut, und scheint jeweils gute Begründungen für die Empfehlungen zu haben.

Falls nicht schau einfach auch mal hier nach:

<http://www.novamex.de/nnb/vitaminspur/Vitamine/vitaa.html>

Da sind auch immer die offiziell empfohlenen Obergrenzen aufgeführt.

Wer Zeit hat, kann auch das mal dazu lesen:

<http://www.hilifeev.com/site/723/>
