

---

Subject: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Oct 2013 13:07:19 GMT

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

---

Hallo Freunde,

wenn ihr bei Antioxidantien stets an Obst, Gemüse und Vitamine denkt, dann täuscht ihr euch.

ORAC bezeichnet man die Mess-Einheit, wie stark antioxidantisch ein Lebensmittel bzw. Vitalstoff wirkt.

Dem Deutschen seine Lieblingsfrucht (Äpfel) kommt da gerade mal auf einen Wert von 218 (bezogen auf 100 Gramm) siehe:

<http://www.lgdfarms.com/sitebuilder/images/orac2-789x880.jpg>

Gewürze allerdings wie Nelken, Rosmarin, Thymian, Zimt und wie sie alle heißen kommen auf 6-stellige ORAC-Werte!

ich habe mir ein Super-Antioxidans gebastelt.

Die 5 stärksten antioxidantischsten Kräuter habe ich zusammen gemischt und GUT verschüttelt.

Davon schlucke ich nun 3 Teelöffel/Tag.

ORAC-Werte bezogen auf 100 Gramm:

Platz 1: Nelken ORAC: 290.283

Info: Die Heilkraft der Gewürznelken

Platz 2: Rosmarin ORAC: 165.280

Info: Kann Rosmarin das Gedächtnis verbessern?

Platz 3: Thymian ORAC: 157.380

Info: Thymian - Gesundheitswissen

Platz 4: Zimt ORAC: 131.420

Info: Zimt

Platz 5: Kurkuma ORAC: 127.068

Info: Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [ru-power](#) on Tue, 01 Oct 2013 13:17:02 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 15:07Hallo Freunde,

wenn ihr bei Antioxidantien stets an Obst, Gemüse und Vitamine denkt, dann täuscht ihr euch.

ORAC bezeichnet man die Mess-Einheit, wie stark antioxidantisch ein Lebensmittel bzw. Vitalstoff wirkt.

Dem Deutschen seine Lieblingsfrucht (Äpfel) kommt da gerade mal auf einen Wert von 218 (bezogen auf 100 Gramm) siehe:

<http://www.lgdfarms.com/sitebuilder/images/orac2-789x880.jpg>

Gewürze allerdings wie Nelken, Rosmarin, Thymian, Zimt und wie sie alle heißen kommen auf 6-stellige ORAC-Werte!

ich habe mir ein Super-Antioxidans gebastelt.

Die 5 stärksten antioxidantischsten Kräuter habe ich zusammen gemischt und GUT verschüttelt.

Davon schlucke ich nun 3 Teelöffel/Tag.

ORAC-Werte bezogen auf 100 Gramm:

Platz 1: Nelken ORAC: 290.283

Info: Die Heilkraft der Gewürznelken

Platz 2: Rosmarin ORAC: 165.280

Info: Kann Rosmarin das Gedächtnis verbessern?

Platz 3: Thymian ORAC: 157.380

Info: Thymian - Gesundheitswissen

Platz 4: Zimt ORAC: 131.420

Info: Zimt

Platz 5: Kurkuma ORAC: 127.068

Info: Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz

dass Antioxidantien in zu großen Mengen schädlich sind weißt du aber auch?

Soweit ich weiß ist deren Wirkung auch stark umstritten.

Aber glückwünsch, endlich mal nen Thread wo nicht nur Müll drinne steht

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [pilos](#) on Tue, 01 Oct 2013 13:18:37 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 16:07Hallo Freunde,

wenn ihr bei Antioxidantien stets an Obst, Gemüse und Vitamine denkt, dann täuscht ihr euch.

ORAC bezeichnet man die Mess-Einheit, wie stark antioxidantisch ein Lebensmittel bzw. Vitalstoff wirkt.

Dem Deutschen seine Lieblingsfrucht (Äpfel) kommt da gerade mal auf einen Wert von 218 (bezogen auf 100 Gramm) siehe:

<http://www.lgdfarms.com/sitebuilder/images/orac2-789x880.jpg>

Gewürze allerdings wie Nelken, Rosmarin, Thymian, Zimt und wie sie alle heißen kommen auf 6-stellige ORAC-Werte!

ich habe mir ein Super-Antioxidans gebastelt.

Die 5 stärksten antioxidantischsten Kräuter habe ich zusammen gemischt und GUT verschüttelt.

Davon schlucke ich nun 3 Teelöffel/Tag.

ORAC-Werte bezogen auf 100 Gramm:

Platz 1: Nelken ORAC: 290.283

Info: Die Heilkraft der Gewürznelken

Platz 2: Rosmarin ORAC: 165.280

Info: Kann Rosmarin das Gedächtnis verbessern?

Platz 3: Thymian ORAC: 157.380

Info: Thymian - Gesundheitswissen

Platz 4: Zimt ORAC: 131.420

Info: Zimt

Platz 5: Kurkuma ORAC: 127.068

Info: Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz

nur leider alles in REAGENZGLAS und nicht in VIVO

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Oct 2013 13:46:45 GMT

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

@Pilos:

Kennst Du Studien in Vivo?

@Padesch:

Ich denke schon, dass es kein zu viel an Antioxidantien gibt. Sehr wohl aber zu wenig!  
Freie Radikale werden doch bei jedem Atemzug erzeugt.  
Im Fernsehen kam mal ein Bericht, da haben sie einem Pilz den Sauerstoff entzogen, so dass keine freien Radikale mehr gebildet wurden und der Pilz wurde steinalt..  
Und Dr. Müller-Wohlfahrt empfiehlt auch Antioxidantien und schaut für sein Alter sehr jung aus. Es muss also was dran sein an den Antioxidantien.

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [ru-power](#) on Tue, 01 Oct 2013 13:56:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das stimmt, aber bist du ein Pilz

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [pilos](#) on Tue, 01 Oct 2013 14:01:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 16:46@Pilos:  
Kennst Du Studien in Vivo?

gibt es nur sehr wenige

und die die es gibt besagen,..das meiste landet gar nicht im blut..

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 01 Oct 2013 14:08:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Tue, 01 October 2013 15:17Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 15:07Hallo Freunde,

wenn ihr bei Antioxidantien stets an Obst, Gemüse und Vitamine denkt, dann täuscht ihr euch.

ORAC bezeichnet man die Mess-Einheit, wie stark antioxidantisch ein Lebensmittel bzw. Vitalstoff wirkt.

Dem Deutschen seine Lieblingsfrucht (Äpfel) kommt da gerade mal auf einen Wert von 218 (bezogen auf 100 Gramm) siehe:

<http://www.lgdfarms.com/sitebuilder/images/orac2-789x880.jpg>

---

Gewürze allerdings wie Nelken, Rosmarin, Thymian, Zimt und wie sie alle heißen kommen auf 6-stellige ORAC-Werte!

ich habe mir ein Super-Antioxidans gebastelt.

Die 5 stärksten antioxidantischsten Kräuter habe ich zusammen gemischt und GUT verschüttelt.

Davon schlucke ich nun 3 Teelöffel/Tag.

ORAC-Werte bezogen auf 100 Gramm:

Platz 1: Nelken ORAC: 290.283

Info: Die Heilkraft der Gewürznelken

Platz 2: Rosmarin ORAC: 165.280

Info: Kann Rosmarin das Gedächtnis verbessern?

Platz 3: Thymian ORAC: 157.380

Info: Thymian - Gesundheitswissen

Platz 4: Zimt ORAC: 131.420

Info: Zimt

Platz 5: Kurkuma ORAC: 127.068

Info: Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz

dass Antioxidantien in zu großen Mengen schädlich sind weißt du aber auch?

Soweit ich weiß ist deren Wirkung auch stark umstritten.

Aber glückwünsch, endlich mal nen Thread wo nicht nur Müll drinne steht

Wart nur noch ein bisschen dann revidierst du die Aussage

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [Peder](#) on Tue, 01 Oct 2013 14:20:07 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Tue, 01 October 2013 16:08padesch schrieb am Tue, 01 October 2013

15:17Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 15:07Hallo Freunde,

wenn ihr bei Antioxidantien stets an Obst, Gemüse und Vitamine denkt, dann täuscht ihr euch.

ORAC bezeichnet man die Mess-Einheit, wie stark antioxidantisch ein Lebensmittel bzw. Vitalstoff wirkt.

Dem Deutschen seine Lieblingsfrucht (Äpfel) kommt da gerade mal auf einen Wert von 218

(bezogen auf 100 Gramm) siehe:

<http://www.lgdfarms.com/sitebuilder/images/orac2-789x880.jpg>

Gewürze allerdings wie Nelken, Rosmarin, Thymian, Zimt und wie sie alle heißen kommen auf 6-stellige ORAC-Werte!

ich habe mir ein Super-Antioxidans gebastelt.

Die 5 stärksten antioxidantischsten Kräuter habe ich zusammen gemischt und GUT verschüttelt.

Davon schlucke ich nun 3 Teelöffel/Tag.

ORAC-Werte bezogen auf 100 Gramm:

Platz 1: Nelken ORAC: 290.283

Info: Die Heilkraft der Gewürznelken

Platz 2: Rosmarin ORAC: 165.280

Info: Kann Rosmarin das Gedächtnis verbessern?

Platz 3: Thymian ORAC: 157.380

Info: Thymian - Gesundheitswissen

Platz 4: Zimt ORAC: 131.420

Info: Zimt

Platz 5: Kurkuma ORAC: 127.068

Info: Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz

dass Antioxidantien in zu großen Mengen schädlich sind weißt du aber auch?

Soweit ich weiß ist deren Wirkung auch stark umstritten.

Aber glückwünsch, endlich mal nen Thread wo nicht nur Müll drinne steht

Wart nur noch ein bisschen dann revidierst du die Aussage

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Oct 2013 14:37:41 GMT

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

---

pilos schrieb am Tue, 01 October 2013 16:01 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 16:46 @Pilos:

Kennst Du Studien in Vivo?

gibt es nur sehr wenige

und die die es gibt besagen,..das meiste landet gar nicht im blut..

Wo dann?

Im übrigen möchte ich nur mal daran erinnern, dass man freie Radikale messen kann! Sowohl im Blut, als auch im Urin oder über engergetische Mess-Methoden (z.B. Prognos). Man braucht also nur den IST-Zustand zu messen, sich dann mit den ganzen Gewürzen "vollstopfen" und dann erneut die Radikale messen (lassen). So einfach ist das.

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 01 Oct 2013 14:45:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was hab ich gesagt?

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Yes No](#) on Tue, 01 Oct 2013 15:27:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Antioxidantien sind insbesondere wichtig wenn man Fructose konsumiert.

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [pilos](#) on Tue, 01 Oct 2013 16:05:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 17:37  
Wo dann?

die ganzen antioxidantien studien..die fast alle sowas von biologisch nicht verfügbar waren und kaum nennenswerte konzentrationen in blut erreicht haben

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Oct 2013 20:21:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 01 October 2013 18:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 17:37  
Wo dann?

die ganzen antioxidantien studien..die fast alle sowas von biologisch nicht verfügbar waren und kaum nennenswerte konzentrationen in blut erreicht haben

Da wurden vermutlich nur isolierte Vitamine untersucht. Wir wissen doch inzwischen, dass nur die gesamte Frucht bzw. das Kraut als GANZES Antioxidantiv wirkt und die isolierten Stoffe eher zu Oxidantien werden wie beispielsweise Vitamin C.  
Außerdem kann man wie gesagt die freien Radikale messen. Und wenn die dann durch Einnahme der Kräuter weniger wurden, dann weiß man doch, dass es wirkt.  
Für sowas brauche ich sicher keine Vivo-Studien. Ich bin mein eigener Studienleiter und Proband.

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [ru-power](#) on Tue, 01 Oct 2013 20:23:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 22:21pilos schrieb am Tue, 01 October 2013 18:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 17:37  
Wo dann?

die ganzen antioxidantien studien..die fast alle sowas von biologisch nicht verfügbar waren und kaum nennenswerte konzentrationen in blut erreicht haben

Da wurden vermutlich nur isolierte Vitamine untersucht. Wir wissen doch inzwischen, dass nur die gesamte Frucht bzw. das Kraut als GANZES Antioxidantiv wirkt und die isolierten Stoffe eher zu Oxidantien werden wie beispielsweise Vitamin C.  
Außerdem kann man wie gesagt die freien Radikale messen. Und wenn die dann durch

Einnahme der Kräuter weniger wurden, dann weiß man doch, dass es wirkt.  
Für sowas brauche ich sicher keine Vivo-Studien. Ich bin mein eigener Studienleiter und Proband.

indem du einfach effektiver/weniger isst nehmen die freien Radikale im Körper ebenso ab.. man braucht weniger A-Oxidantien usw und man lebt theoretisch länger.. alles käse.

Zuviele A-Oxidantien verhindern die Sauerstoffzufuhr der Mukkis usw.. also man muss wie immer abwägen.

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 01 Oct 2013 21:19:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 22:21  
Ich bin mein eigener Studienleiter und Proband.

und das mit durchschlagendem erfolg wie du in der Vergangenheit immer wieder unter beweis gestellt hast

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Gast](#) on Tue, 01 Oct 2013 23:54:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...so einfach ist das also eine "studie" durchzuführen

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 02 Oct 2013 01:30:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood macht halt Party allein.

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [herbalist](#) on Wed, 02 Oct 2013 08:33:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ist mit Nüssen?  
Rosinen sind ja in dieser Liste recht weit oben.  
Wenn Nüsse auch noch gut sind wäre ja Studentenfutter ideal.  
Ist allerdings ne Kalorienbombe...

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [ichunddiwelt](#) on Wed, 02 Oct 2013 10:03:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

herbalist schrieb am Wed, 02 October 2013 10:33 Was ist mit Nüssen?  
Rosinen sind ja in dieser Liste recht weit oben.  
Wenn Nüsse auch noch gut sind wäre ja Studentenfutter ideal.  
Ist allerdings ne Kalorienbombe...

gut fuer den masseaufbau

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 02 Oct 2013 11:55:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rosinen haben zwar auch relativ viele A-Oxidantien, aber immer noch um LICHTJAHRE von denen der Gewürze entfernt.

Rosinen: 2.830 ORAC pro 100 g  
Nelken: 290.000 ORAC pro 100 g

Nun würde man aber sicher eher 100 gramm Rosinen essen, als 100 g Nelken.  
Man müsste hier also relativieren.

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Homers](#) on Sat, 05 Oct 2013 20:14:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 01 October 2013 18:05 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 17:37  
Wo dann?

die ganzen antioxidantien studien..die fast alle sowas von biologisch nicht verfügbar waren und kaum nennenswerte konzentrationen in blut erreicht haben

gibt es überhaupt eine NEM-pille die was bewirkt?

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [ru-power](#) on Sat, 05 Oct 2013 20:17:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Homers schrieb am Sat, 05 October 2013 22:14 pilos schrieb am Tue, 01 October 2013 18:05  
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 01 October 2013 17:37  
Wo dann?

die ganzen antioxidantien studien..die fast alle sowas von biologisch nicht verfügbar waren und kaum nennenswerte konzentrationen in blut erreicht haben

gibt es überhaupt eine NEM-pille die was bewirkt?

eventuell Curcumin-Phospholipid, sonst eig nix außer Siliciumgel von Sikapur in Bezug auf Haare

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2013 20:18:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Homers schrieb am Sat, 05 October 2013 23:14  
gibt es überhaupt eine NEM-pille die was bewirkt?

schon...

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [NKM64](#) on Sat, 05 Oct 2013 21:55:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sat, 05 October 2013 22:18 Homers schrieb am Sat, 05 October 2013 23:14  
gibt es überhaupt eine NEM-pille die was bewirkt?

schon...

...und zwar!?!?!?

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 05 Oct 2013 22:01:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

40,000 total ORAC  
<http://www.iherb.com/Paradise-Herbs-ORAC-Energy-Greens-120-Veggie-Caps/23550>

Ich finde man muss einfach bedenken Oxidantien auch viele Funktionen ausüben und ohne diese man extreme Gesundheitliche Probleme bekommen könnte.  
Wenn es diese nicht bräuchte hätten wir Sie nicht. Soweit ich weiss sind diese an der Bildung zb von Cholesterin beteiligt etc.

Sicherlich haben wir zuviel Oxidantien durch den massiven "Kunst" Zucker welche in den Mitochondrien bei der ATP Gewinnung als "Abbauprodukt" entstehen.

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Ninguno](#) on Sat, 05 Oct 2013 23:10:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [pilos](#) on Sun, 06 Oct 2013 08:05:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NKM64 schrieb am Sun, 06 October 2013 00:55

...und zwar!?!?!?

die welche in einer matrix von fette lecithine und emulgatoren sich befinden

die meisten kapseln sind doch in einer staubtrockenen matrix wie cellulose-derivate, kalzium und magnesiumsalze silizium usw..

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)  
Posted by [Homers](#) on Sun, 06 Oct 2013 12:05:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 06 October 2013 10:05die welche in einer matrix von fette lecithine und emulgatoren sich befinden

die meisten kapseln sind doch in einer staubtrockenen matrix wie cellulose-derivate, kalzium und magnesiumsalze silizium usw..

gibt es sowas auch bei DM oder muss man da tiefer in tasche greifen und im internet bestellen?

---

---

Subject: Aw: Antioxidantien Insider-Tipp :-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Oct 2013 21:08:53 GMT

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

---

Die Inder essen SEHR viel Curkuma! Das hat enorm viele Antioxidantien.

Und in Indien ist Krebs unbekannt. Kam neulich erst eine Reportage im TV..

also so ungesund können Antioxidantien dann wohl nicht sein.

Hier zu Lande isst doch kaum jemand Gewürze. Wenn dann ganz dünn aufs Fleisch oder der Suppe.

In Indien sind Gewürze aber keine Gewürze, sondern das ist deren Hauptspeise!

---