
Subject: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 16:28:26 GMT

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

Hallo Freunde,

in wie weit haben freie Radikale Einfluss auf AGA?

Könnte man durch sehr hohe Supplementierungen von Antioxidantien (damit meine ich eher nicht isolierte Vitamine aus dem Labor, sondern eher Gewürznelken, ORAC 300.000) die AGA umkehren?

Es gibt dazu eine interessante Studie. Und auch Tino war damals ein grosser Verfechter von Antioxidantien.

Dass Männer mit AGA mehr freie Radikale haben als Männer ohne AGA, scheint wohl bewiesen.

Offen ist aber immer noch

a) ob sich durch Beseitigung des oxidativen Stresses die AGA umkehren lässt bzw. zumindest stoppen lässt

b) ob die AGA durch freie Radikale verursacht wird oder ob freie Radikale eher ein zwangsläufiges Nebenprodukt bei der AGA-Entstehung ist.

Und falls AGA die primäre Ursache von AGA sein sollte, warum sind Frauen dann nicht bzw. kaum von AGA betroffen? Neben dem DHT als Trigger und dem Haar-schützenden Östrogen könnte auch die Menstruation eine grosse Rolle spielen.

Frauen entgiften während der Monatsblutung. Männer nicht. Daher haben Männer vermutlich mehr Giftstoffe im Körper, die dann zu freien Radikalen führen. Schwermetalle z.B. sollen oxidativen Stress stark begünstigen!

Hier die Studie:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2929555/&prev=/search%3Fq%3Doxidative%2Bstress%2Bhair%26safe%3Doff%26noj%3D1%26biw%3D1366%26bih%3D624>

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 02 Nov 2013 17:59:35 GMT

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

Ich glaube nicht.

Der Körper braucht sogar Freie Radikale um gewisse chemische Abläufe aufrecht zu erhalten.

Unser Körper kommt ganz gut mit freien Radikalen zurecht. Das sieht man bei Sportlern die durch intensive Atmung am meisten ROS produzieren.

Wäre das soo schlimm würden die Todumfallen und / oder jeder wo Sport macht hätte ne Glatze.

Das einzige was wirklich den Bach abgeht ist die Anzahl der Mitochondrien das diese durch die Zellatmung (ATP erstellung) freie Radikale als Nebenprodukt anfällt. Bei Umwandlung von Zucker 3x mehr als von Fett.

Die freie Radikale Zerstören mit der Zeit die DNA der Mitochondrien weshalb wir uns mit dem Alter immer mehr und mehr Müde / Antriebslos fühlen da unsere Energie Versorgung zerstört wird.

Unser Körper hat diverse Reparatur Systeme für die DNA jedoch kein einziges für die Mitochondrien.

Denke beim ATP sollte man Ansetzten. Wen man das Energieerhaltungssatz berücksichtigt das Energie nicht zerstört werden kann sondern nur in eine andere Form übergeht (Meist Wärme)

denke ich sind LLLT Laser einer der Besten Ansätze.

Es gibt auch ein Vitamin das als einziges in der Lage ist die Mitochondrien bis zu 20% zu erhöhen. Dieses heist PQQ

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:14:32 GMT

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

Zitat:Der Körper braucht sogar Freie Radikale um gewisse chemische Abläufe aufrecht zu erhalten.

Meinst Du wirklich, dass ein Mangel an freien Radikalen realistisch wäre?

Die entstehen doch mit jedem Atemzug .

Zitat:Unser Körper kommt ganz gut mit freien Radikalen zurecht.

das wage ich zu bezweifeln. Ansonsten hätten nicht so viele Menschen AGA.

Ich habe auch mal meine freien radikale messen lassen. 3x im Urin und 2x beim Arzt.

Alle Tests ergaben: Erschreckend HOHE Werte an freien radikalen!! Und das mit 23.

Da kann man sich doch ausrechnen, dass ein Mensch mit 70 noch viel weniger gut mit den Dingen zurecht kommt.

Zitat:Das sieht man bei Sportlern die durch intensive Atmung am meisten ROS produzieren. Wäre das soo schlimm würden die Todumfallen und / oder jeder wo Sport macht hätte ne Glatze.

Das ist doch logisch. Der Körper versucht hier lediglich eine lebensbedrohlichen Zustand zu verhindern.

Würde er die vielen freien Radikale durch den Sport nicht abfangen, hätte das verheerende Folgen.

Das bedeutet aber nur, dass der Körper imstande ist, lebenswichtige Funktionen aufrecht zu erhalten und das wichtigste vom wichtigsten gerade so unschädlich zu machen.

Schönheits-Sachen wie AGA stehen in dieser Hierarchie demnach ganz unten.

Es ist also nicht verwunderlich, dass Männer mit AGA viele freie Radikale haben.

Dadurch, dass die antioxidativen Enzyme ja schon für den Sport verbraucht werden (um die lebenswichtigen Organe wie Herz, Lunge etc. zu schützen) bleiben für die Haare kaum noch Antioxidantien übrig.

Wäre der Körper in der Lage 100% aller anfallenden freien Radikale abzufangen (also auch jene in der Kopfhaut), wären nicht so viele Menschen mit freien Radikalen belastet. Und ist es ein Zufall, dass Sportler durchschnittlich älter aussehen und früher sterben? Die Inder essen z.B. sehr viel Curcuma (hat EXTREM viele Antioxidantien, ORAC-Wert über 100.000) und der Erfolg gibt ihnen Recht.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [NKM64](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:25:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moringa hat auch einen sehr hohen ORAC , allerdings krieg ich das Pulver kaum runter und hab deshalb wieder damit aufgehört.

Welche Curcuma Produkte taugen was? Oft hapert's ja an der Bioverfügbarkeit.

Aber interessanter Thread!

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:32:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Akne (und ich nehme an AGA) ist das Glutathion in der Haut vermindert, ebenso z.B. Kupfer (->Glutathion) und Zink. Glutathion ist des Körpers stärkstes Antioxidans oder so. D.h. durch (topische) Zufuhr von Glutathion kann man die Situation verbessern.

Ebenfalls durch (topische) Zufuhr von B-Vitaminen, insbesondere B12 und Biotin, Haarwachstum verbessern.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:33:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Sat, 02 November 2013 19:25Moringa hat auch einen sehr hohen ORAC , allerdings krieg ich das Pulver kaum runter und hab deshalb wieder damit aufgehört.

Welche Curcuma Produkte taugen was? Oft hapert's ja an der Bioverfügbarkeit.

Aber interessanter Thread!

Wie hoch ist der ORAC? Hoch ist relativ.

Den höchsten Gehalt sollen Gewürznelken haben mit 300.000

Da können wir wirklich stolz sein, dass das stärkste Antioxidans der Welt in unseren Breitengraden wächst.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [NKM64](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:36:25 GMT

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

na gegenüber Deinen Gewürznelken wenig, da war wohl mal wieder die Promotion mehr als was dahintersteckt:

ORAC-Werte (oxygen radical absorbance capacity) geben den Grad an, in dem ein biologischer Stoff ein freies Radikal hemmt. Mit der Messung des ORAC-Wertes kann man feststellen, welche Lebens-/Nahrungsmittel besonders gute antioxidative Eigenschaften haben. Moringa glänzt hier mit einem Wert von ca. 46.000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm.

andere Quelle, andere Werte....

Beispiellos ist auch der ORAC-Wert von Moringa, der das antioxidative Potenzial ausdrückt. Mit Antioxidantien werden aggressive Sauerstoffverbindungen, so genannte Freie Radikale, aus dem Verkehr gezogen, die für degenerative Erkrankungen und vorzeitige Alterung verantwortlich sind. Das unabhängige „Institut für Lebensmittel-, Handels-, pharmazeutische und Biochemie“ unter Leitung von Professor Dr. Georg Kurz in Köln untersuchte Blattpulver von Moringas, die in Bioqualität auf Teneriffa wachsen. Das Ergebnis: ein noch von keinem Lebensmittel erzielter ORAC-Wert von atemberaubenden 75 000, der absolute Weltrekord! Dieser Baum der Superlative mit seiner einmaligen Vitalstoffdichte sprengt alle bisher geltenden Maßstäbe für gesundheitsfördernde Pflanzen. Ein Baum für alle Fälle, auch „Wunderbaum“ genannt, erobert die Welt.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:45:01 GMT

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

Gewürznelken haben wirklich knapp 300.000!

Das sagt JEDE Quelle!

Allerdings ist der Wert (wie immer) bezogen auf 100 Gramm.

Und wer isst schon 100 Gramm gemahlene Nelken am Tag?

Das wären ja immerhin 3 Packungen.

Aber so viel ist auch gar nicht notwendig. Der Tagesbedarf an Antioxidantien wird mit 5.000 ORAC/Tag empfohlen.

Also mit einem Teelöffel Nelken/Tag wird man wohl schon den Tagesbedarf intus haben.

Wobei ich persönlich Leuten mit AGA wesentlich höhere Dosen empfehle.
Ich selbst habe die 5 stärksten Antioxidantien zusammengemischt, da ich mir davon einen Synergie-Effekt verspreche.

Die Zahl in Klammern gibt den ORAC an:

1: Gewürznelken (290.283)

2: Rosmarin (165.000)

3: Thymian: (157.000)

4: Zimt (131.000)

5: Kurkuma (127.000)

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:56:02 GMT

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

Nelken enthalten Eugenol, einen 5-ar Inhibitor und AR Antagonist. Nelkenöl ist voll davon (~70-80% Eugenol).

Ebenso Carnosolsäure aus Rosmarin (5-ar Inhibitor und AR Antagonist).

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:02:09 GMT

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

nein

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:05:25 GMT

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

404 schrieb am Sat, 02 November 2013 19:56

Nelken enthalten Eugenol, einen 5-ar Inhibitor und AR Antagonist. Nelkenöl ist voll davon (~70-80% Eugenol).

Ebenso Carnosolsäure aus Rosmarin (5-ar Inhibitor und AR Antagonist).

Ist doch gut für die Haare.

Aber davon abgesehen: Ich halte nichts von DHT-Hemmern. Das hab ich alles schon hinter mir.. hat nicht geholfen.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:29:22 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 20:05

Aber davon abgesehen: Ich halte nichts von DHT-Hemmern. Das hab ich alles schon hinter mir.. hat nicht geholfen.

Die Anti-Androgen-Therapie hat nun mal ihre Grenzen; selbst Kastraten, die (vorher) AGA hatten, wachsen nicht unbedingt alle Haare nach, obgleich der weitere Verlust stoppt. D.h. es bedarf i.d.R. (auch) eines Wachstumsstimulators.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:41:20 GMT

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

404 schrieb am Sat, 02 November 2013 20:29

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 20:05

Aber davon abgesehen: Ich halte nichts von DHT-Hemmern. Das hab ich alles schon hinter mir.. hat nicht geholfen.

Die Anti-Androgen-Therapie hat nun mal ihre Grenzen; selbst Kastraten, die (vorher) AGA hatten, wachsen nicht unbedingt alle Haare nach, obgleich der weitere Verlust stoppt. D.h. es bedarf i.d.R. (auch) eines Wachstumsstimulators.

Meine AGA ist auch ohne DHT-Hemmer seit 10 Jahren gestoppt.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?

Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 20:19:39 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 20:41
Meine AGA ist auch ohne DHT-Hemmer seit 10 Jahren gestoppt.

Kann sein dass das bei dir das Endstadium darstellt; nicht jeder entwickelt eine Vollglatze.
Objektiver feststellbar wäre der Stopp nur mit vergleichbaren Bildern zu den genannten Zeitpunkten..

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 20:29:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

404 schrieb am Sat, 02 November 2013 21:19
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 20:41
Meine AGA ist auch ohne DHT-Hemmer seit 10 Jahren gestoppt.

Kann sein dass das bei dir das Endstadium darstellt; nicht jeder entwickelt eine Vollglatze.
Objektiver feststellbar wäre der Stopp nur mit vergleichbaren Bildern zu den genannten Zeitpunkten..

Mit 21 schon das ENDstadium erreicht?

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 02 Nov 2013 20:37:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin gespannt auf deine Ergebnisse mit den Antioxidantien. Hoffe nur das es nicht negativ Auswirkt.
Wie gesagt wenn man zu viel Antioxidantien zu sich nimmt läuft man Gefahr zu wenig freie Radikale zu haben welche vom Körper benötigt werden. Da war dein Versuch mit dem Sperma weniger Gefährlich. Machst du das immer noch?

Die Inder nehmen sich mehr Kurkuma auf durch Curry und andere Indische Gewürze zu sich auf als wir Europäer aber diese Menge ist kaum Bioverfügbar.
Daher gehe ich eher davon aus das die Pflanzliche Eiweiss und Phytoöstrogene von Linsen und Erbsen, Bohnen, Kichererbsen herkommt. Zudem essen Sie sehr wenig Fleisch. (Teuer)

Es ist vollkommen klar das ein 70 Jähriger mehr freie Radikale hat als ein 20jähriger.
Im Alter wird aufgrund der DNA Methylierung immer weniger DNA kopiert. Daher wird sozusagen

die Software immer weniger welche der Hardware Steuert (Gene an und Ausschalten)
Das ganze ist ein Teil der Epigenetik.

Glutathione kann man weder Oral noch Topisch zu sich nehmen das Glutathion eine zugrosse Masse hat. (Elefant durchs Schlüsselloch)
Sprossen zb von Weizengrass regen die Körpereigene Glutathion Produktion an.
Oder mit Niacinamid kann man Oxidiertes Glutathion wieder reduzieren.
Auch Zitronensaft wirkt Teilweise auf die Reduzierung von Glutathion bei über den Citrazyklus.

Meiner Meinung nach ist es möglich AGA zu stoppen / verlangsamen sei es mit diversen Sachen wie Antioxidantien. Aber ich glaube nicht das es möglich ist wieder neue Haare wachsen zu lassen.
Das ist ganz ähnlich wie mit dem Altern. Vileicht kann man die Symptome des Altern ein wenig verlangsamen aber nicht umkehren.
Da Spielen Wachstumshormone und auch die Epigenetik eine grosse Rolle.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 20:49:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Bin gespannt auf deine Ergebnisse mit den Antioxidatien. Hoffe nur das es nicht negativ Auswirkt. Wie gesagt wen man zu viel Antioxidantien zu sich nimmt läuft man Gefahr zu wenig frei Radikale zu haben welche vom Körper benötigt werden. Da war dein Versuch mit dem Sperma weniger Gefährlich. Machst du das immer noch?
Das glaube ich kaum. Es gibt kein zu wenig an freien Radikalen, da diese sowieso mit jedem Atemzug entstehen.
Ansonsten würden die Inder nicht alle so gesund sein. Die stopfen sich doch mit Kurkuma nur so voll..
und Kurkuma hat einen 6-stelligen Orac-Wert! Krebs ist in Indien unbekannt.
Außerdem: Freie Radikale kann man im Urin messen lassen!
Da mein Wert immer extrem hoch war, habe ich ein Defizit an Antioxidantien.

Sperma topisch verwende ich nicht mehr. Und wandte ich auch nur sehr kurz an.
Auf die Gründe möchte ich hier nicht näher eingehen. Dennoch kann ich nur jedem raten, Sperma topisch auszuprobieren.
In einem US-Forum habe ich gelesen, dass Sperma sämtliche haarwuchsfördernde Prostaglandine beinhaltet. Sogar F2-alpha:

Samen von Männern mit normaler Fruchtbarkeit enthalten: PGE1, 25,0 Mikrogramm / ml;
PGE2, 23,0 Mikrogramm / ml; PGE3, 5,5 Mikrogramm / ml; PGF1a, 3,6 Mikrogramm / ml und
PGF2a , 4.4 GMG / ml.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 20:58:48 GMT

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

Zitat:Die Inder nehmen sich mehr Kurkuma auf durch Curry und andere Indische Gewürze zu sich auf als wir Europäer aber diese Menge ist kaum Bioverfügbar.
Wie kommst Du auf die Idee, dass das nicht bioverfügbar ist? Hast Du auch eine Quelle für diese Behauptung?
Und wo hast Du eigentlich Deine ganzen Epigenetik-Kenntnisse her?
Studierst Du Medizin oder sowas?

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 03 Nov 2013 02:07:24 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 21:58Zitat:Die Inder nehmen sich mehr Kurkuma auf durch Curry und andere Indische Gewürze zu sich auf als wir Europäer aber diese Menge ist kaum Bioverfügbar.
Wie kommst Du auf die Idee, dass das nicht bioverfügbar ist? Hast Du auch eine Quelle für diese Behauptung?
Und wo hast Du eigentlich Deine ganzen Epigenetik-Kenntnisse her?
Studierst Du Medizin oder sowas?
http://de.wikipedia.org/wiki/Kurkuma#Medizinische_Wirkungen
<http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Kurkuma>

Alles längst bekannt sonst würde man nicht in den Produkten solche Mengen phospholipid beifügen um die Verfügbarkeit zu erhöhen.
Woher hast du deine ganzen Esoterik Kenntnisse? Hast du Esoterik an der Uni Phantasia studiert?

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Nov 2013 09:30:09 GMT

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

Selbst wenn es eine geringe Bioverfügbarkeit hat, bedeutet das noch lange nicht, dass es kaum antioxidativ wirken würde.
Ich wiederhole mich: Man kann freie Radikale sowohl im Urin, als auch im Blut, als auch energetisch messen!
Somit hat man einen idealen Indikator, wie stark ein Lebensmittel wie z.B. Kurkuma den oxidativen Stress im Körper beeinflusst.
Einfach mal den IST-Zustand messen. Dann sich mit Kurkuma vollstopfen und dann nochmal die Radikale messen.

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 03 Nov 2013 10:51:26 GMT

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

@Ab-2008-Norwood-null

Man kann viel Messen wenn der Tag lange ist.

Wenn Antioxidantien AGA heilen könnte gebe es nach deiner Logik kein AGA in Indien oder? Ehmm es gibt überall Krebs auf diesem Planeten auch in Indien nur die Medizinische Versorgung ist dort halt nicht so gut und auch die wenigstens können sich diese leisten. Wieso meinst du wohl wieso Indien als Pillen Produzent Nr 1 auf der Welt ist. Die produzieren jede Generika die es gibt und Novartis und Roche haben in Indien Rechtstreite verloren. Wenn dort ein Inder abkratzt who cares? In China who cares? Da stehen 10-20 neue Arbeiter in der Schlange.

Auch die Gesundheit der Inder nur auf Kurkuma zurück zu schliessen ist total Dämlich. Die essen einfach viel Gesünder als wir das ist es.

Wahrscheinlich über 70% immer noch in der Landwirtschaft tätig und Supermärkte mit konservierten Lebensmittel gibts weniger nehm ich mal an

Anti Oxidantien können nur den Körper Zellen helfen zum Teil vor der DNA Zerstörung aber nicht den Mitochondrien.

Was schon zerstört ist kann nicht mehr verwendet werden. Daher werden dir auch nie mehr Haare wachsen weil diese Information / Befehle nicht mehr vorhanden sind.

Du kannst dich gerne mit Antioxidantien voll Pumpen aber Haare werden dir keine Wachsen. Vielleicht bringt dir ein paar Jahre mehr (Lebensspanne)

Subject: Aw: Ist AGA mit Antioxidantien only heilbar?
Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 04 Mar 2014 01:27:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich bin ich wegen eines ganz anderen Grundes in diesem Thread, aber auf Folgendes möchte ich trotzdem mal eben eingehen:

Zitat:

Und ist es ein Zufall, dass Sportler durchschnittlich älter aussehen und früher sterben?

Die rhetorische Trick, den es völlig unabhängig von Lebensbereich und Fachgebiet gibt, bringt mich immer wieder zur Weißglut. Ein Argument, welches in die eigene Argumentation passt, wie eine überhaupt nicht der Nachfrage bedürftige "allgemein bekannte Tatsache" in einen Nebensatz zu packen. Während die vor allem Politiker jeder Couleur ebenso wie Religionsfanatiker tun, begegnet mir das allzu oft leider auch in esoterisch orientierten medizinischen Ansätzen.

Frage an Ab-2008-Norwood-null:

Hast du Studien, die deine Aussage belegen?

Ich war vor über 10 Jahren eine zeitlang Ausdauersportler im Amateurbereich und damals gab es durchaus eine großangelegte Langzeitstudie (leider weiß ich die Quelle nicht mehr), die

bestätigte, dass Jogger im Durchschnitt 7 Jahre länger leben. Im Durchschnitt! Ich finde, das ist ein krasser Effekt.

Außerdem sehen (gefühlte) 90% aller Sportler, die ich kenne (und das sind eine Menge), (deutlich) jünger aus als ihre Altersgenossen, die keinen Sport treiben. Wenn es in den ganz, ganz extremen Hochleistungsbereich geht, also in die absolute Weltspitze, kommen sicher auch ein paar gesundheitsschädigende Effekte zum Tragen, die die positiven Effekte zunichte machen können, u.a. auch durch zweifelhafte extrem-Diäten oder Substanzen, die man zu sich nimmt.

So, aber mal eben zurück zum Thema Antioxidantien:

Leider wieder ohne Quelle (vielleicht kann die jemand nachreichen), habe ich vor einigen Monaten einen langen Bericht im Radio gehört über eine Studie, die an einer skandinavischen Universität gemacht worden war. Untersucht wurden insbesondere der Effekt der Vitamine A, C und E auf das Lungenkrebsrisiko von Rauchern. Eine Gruppe Raucher ergänzte über einen längeren Zeitraum mit den genannten Vitaminen, die andere Raucher-Gruppe tat dies nicht.

Das erstaunliche Ergebnis der Studie war:

Diejenigen Raucher, die zusätzliche Antioxidantien nahmen, bekamen signifikant häufiger Lungenkrebs als die Raucher, die keine Antioxidantien nahmen.

Die Interpretation ging wohl dahin, dass - vereinfacht gesagt - der Körper in Anwesenheit zugeführter Antioxidantien seine eigene Abwehr gegen freie Radikale so weit zurückfährt, dass die Bilanz auf die Bekämpfung der freien Radikale unterm Strich schlechter ist, als ohne die von außen kommenden Antioxidantien.

Wäre interessant, wenn jemand hierzu noch mehr weiß.

Wenn die Interpretation der Forschungsgruppe stimmt, sollten wir unsere Meinung zu den vermeintlich grundsätzlich heilbringenden Antioxidantien vielleicht mal überdenken.
