
Subject: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 21 Sep 2006 15:58:50 GMT

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

Apfel... irgendwie ein witziges Wort

Quelle:

<http://www.vitaminprofis.de/>

Leue, kippt die Vitamintabletten über Bord, esst dafür jeden Tag einen Apfel und trinkt Grüntee

Zitat:Vitamine: Übermut tut selten gut

Wer Vitamine und Mineralstoffe kombiniert einnimmt, stirbt möglicherweise eher an Herzinfarkt oder Krebs. Darauf weist der Internist Max Horwitt aus St. Louis (USA) hin. In einer Studie mit älteren Menschen wiesen diejenigen die höchste Sterblichkeit auf, die Kombipräparate eingenommen hatten. Horwitt erklärt die nachteiligen Effekte mit den oxidationsfördernden Eigenschaften der Kombination von Metallen und Antioxidantien. So erzeugt z.B. Eisen zusammen mit Vitamin C freie Radikale, die oxidative Schäden verursachen. Falls Supplemente notwendig sind, sollten sie getrennt verabreicht werden. (American Journal of Clinical Nutrition 1997/65/S.1571)

Zitat:Äpfel gegen Krebs: Ein Apfel pro Tag kann gegen Krebs vorbeugen. 100 Gramm der Frucht wirken effektiver als 1500 Gramm Vitamin C, ergab eine jetzt in der Fachzeitschrift Nature veröffentlichte Studie. In Saft und Schale der Äpfel stecken Phenole und Flavonoide. Diese so genannten Antioxidationsmittel fangen krebsfördernde freie Radikale im Körper ab. Die größten Mengen der hilfreichen Stoffe stecken in der Schale. (21.06.2000)

Zitat:Grüner Tee - wirksamer als Vitamin C ? Starke antioxidative Wirkung

Eine aktuelle Untersuchung aus den USA könnte erklären, warum in Japan bestimmte Krebsarten sehr selten sind. In Japan wird viel grüner Tee getrunken, der sogenanntes "Gallat" enthält. Diese Substanz wirkt antioxidativ, d.h. sie neutralisiert zellschädigende "freie Radikale". In einem Standard - Test mit Bakterien verhinderte Gallat Zellschäden 100 mal wirkungsvoller als Vitamin C. Damit war es auch dreimal so wirkungsvoll wie Resveratrol, eine im Rotwein vorkommende, ebenfalls zellschützende Substanz. Einziger Wermutstropfen: Während sie die Dosis von Vitamin C nahezu beliebig steigern können, gilt dies nicht für grünen Tee. Die neuen Erkenntnisse gewannen Lester Mitchell und Mitarbeiter von der University of Kansas in Lawrence. Quelle: Science now.

Zitat:Klinische Studie belegt: Äpfel sind gesund fürs Herz

"Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern", sagt schon ein altes Sprichwort. Jetzt belegt auch eine klinische Studie erstmals die positive Wirkung von Äpfeln auf Risikofaktoren von Herzerkrankungen. Die Ergebnisse der Studie von der University of California wurden in der Winterausgabe des Journal of Medicinal Food veröffentlicht. Die Studie zeigt, dass Äpfel ebenso wie Rotwein und Tee wirken: Als Antioxidantien verhindern sie den Abbau des schlechten Cholesterins (LDL), das zur Arterienverkalkung führt. An der Untersuchung nahmen 25 gesunde Männer und Frauen teil, die über sechs Wochen reinen Apfelsaft (360 Milliliter) und über

weitere sechs Wochen zwei Äpfel mit Schale pro Tag zu sich nehmen. Nach dieser Zeit maßen die Forscher, wie schnell das Cholesterin zerfällt, wenn es einer bestimmten Chemikalie ausgesetzt wird. Je länger es dauert, desto größer ist der Schutz vor einer Herzerkrankung. Dabei wirkte Apfelsaft am besten: Die Reaktionszeit war um 20 Prozent verlängert. Obwohl die Forscher um Diane Hyson die positiven Ergebnisse erwartet hatten, waren sie überrascht, dass diese Wirkung bereits nach sechs Wochen eintrat. "Diese kleine Ernährungsänderung könnte eine wichtige Rolle für eine gesunde Herzdiät spielen", glaubt Hyson.
Dr. Marianne Diehl 21.02.2001

Zitat: Alte Apfelsorten besonders gesund

Jena (netdoktor.de) - Apfelsaft schmeckt nicht nur gut, sondern fördert auch die Gesundheit. Gerade wenn der Saft aus alten Apfelmultisorten wie Brettacher Sämling, Kaiser-Wilhelm-Apfel oder Rheinischem Bohnapfel stammt, ist er besonders reich an krankheitsvorbeugenden Wirkstoffen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von Wissenschaftlern aus Jena und Geisenheim, die im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft industrieller Forschungsvereinigungen (AiF) in Köln durchgeführt wurde. Es handelt sich dabei um Inhaltsstoffe, die das körpereigene Schutzsystem bei der Regulierung der Sauerstoffversorgung in den Zellen unterstützen. Der menschliche Organismus kann diese so genannten Polyphenole aus Fruchtsäften sogar besser aufnehmen als aus pflanzlichen Geweben. Damit die schützenden Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben, empfehlen die Forscher besonders schonende Verfahren zur Obstverarbeitung. Wer regelmäßig Obst und Gemüse verzehrt, kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsformen deutlich verringern. Nach Schätzungen des Bundesernährungsministeriums hat jeder Bundesbürger zwischen März 1999 und Frühjahr 2000 fast hundert Kilogramm Obst verzehrt. (ee)

Zitat: Wirkung des Apfels

Tokio, 30. August (AFP) - Nicht nur der Volksmund, auch die japanische Wissenschaft hat die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels entdeckt. Bereits der Verzehr von zwei Äpfeln am Tag senke die Fettanteile im Blut und beuge Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, sagte der Forscher Keiichi Tanaka vom Nationalen Institut für Obstanbau am Donnerstag der Nachrichtenagentur AFP. Bislang hatte der Apfel in Japan einen schlechten Ruf. Er stand im Verdacht, dass sein Zuckeranteil die Fettwerte im Blut erhöhe. Aus diesem Grund wurden Äpfel in Japan nie populär. Tanaka und seine Forschergruppe ließen 14 Freiwillige zwischen 30 und 57 Jahren unter drei Wochen lang eineinhalb bis zwei Äpfel pro Tag essen. Blutuntersuchungen ergaben, dass die Fettwerte der Testpersonen daraufhin um durchschnittlich über 20 Prozent zurückgingen. Ein Überschuss an Fetten im Blut kann zur Verhärtung der Arterien, zu Bluthochdruck und Herzinfarkten führen. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass der regelmäßige Verzehr der empfohlenen Menge an Äpfeln den Anteil des Vitamins C im Blut um 34 Prozent erhöht.

Zitat: Äpfel gegen Alzheimer

Der regelmäßige Genuss von Äpfeln könnte helfen, neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson vorzubeugen. Das schließen amerikanische Wissenschaftler aus den Ergebnissen von zwei Laborstudien an kultivierten Hirnzellen von Ratten. Dabei hatten die Forscher entdeckt, dass Antioxidantien aus frischen Äpfeln die Zellen sehr effektiv gegen die schädlichen Wirkungen aggressiver freier Radikale schützen. Als besonders wirkungsvoll erwies sich die Substanz Quercetin, die in und direkt unter der Apfelschale vorkommt. Über die Untersuchungen von Cy Lee und seinen Kollegen berichtet die Cornell-Universität.

In immer mehr Studien finden Wissenschaftler Hinweise auf gesundheitsfördernde und vorbeugende Wirkungen von Äpfeln. So soll das Kernobst beispielsweise vor Krebs schützen, Allergien lindern, den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Im Mittelpunkt des Interesses steht dabei das Antioxidans Quercetin, das auch in Zwiebeln, Grünkohl, Brombeeren und Preiselbeeren enthalten ist. Die Substanz gehört zu den Flavonoiden und fängt die meist sauerstoffhaltigen freien Radikale ab, die im Körper den so genannten oxidativen Stress und damit Schäden an Zellen und Gewebe verursachen. Freie Radikale werden auch mit der Entstehung von Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer in Verbindung gebracht, bei denen Nervenzellen zerstört werden. Um zu überprüfen, ob die antioxidative Wirkung von Äpfeln auch vor solchen Erkrankungen schützen kann, setzten die Forscher Nervenzellen aus Rattenhirnen simuliertem oxidativen Stress aus. Tatsächlich konnten die aggressiven Teilchen den Zellen deutlich weniger anhaben, wenn diese vorher mit einem Extrakt aus roten Delicious-Äpfeln behandelt worden waren. Über die Ergebnisse dieser Untersuchung berichten Lee und seine Kollegen in der Fachzeitschrift Journal of Food Science (Bd. 69, S. 357).

Eine weitere Studie zeigte den Wissenschaftlern, dass auch bei den Hirnzellen die schützende Wirkung hauptsächlich vom Quercetin ausging. Der Schutzeffekt des Flavonoids war dabei sogar effektiver als der von Vitamin C, schreiben die Forscher im Fachmagazin Journal of Agricultural and Food Chemistry (Dezemberausgabe). Obwohl die Ergebnisse bislang nur aus Laboruntersuchungen stammen, empfiehlt Lee, möglichst häufig frische Äpfel zu essen. Rote Sorten sind dabei besser geeignet als gelbe oder grüne, da sie mehr Antioxidantien enthalten.
<http://www.baeder-fuehrer.de>

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [Alana](#) on Thu, 21 Sep 2006 19:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
was glaubst Du eigentlich was ich mache und das schon seit Jahren, war aber bis jetzt in punkto Haare keine große Hilfe oder besser gesagt nicht das totale Geheim-Haarwachs-Rezept.

Viele Grüße
Alana

P.S. Wie ist es denn bei Dir ???

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst pfel !
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 21 Sep 2006 20:56:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Alana,

ich meinte das ja nur im Bezug auf NEMs da viele (mich eingeschlossen) hier Multivitamin-präparate zu sich nehmen. Siehe jedoch Erstes Zitat ganz oben !

Bisher hab ich 5 Äpfel pro Monat gegessen, jetzt will ich täglich einen essen.

deshalb anstatt Multivitamin-tabletten lieber Äpfel essen, Äpfel sind echt der Superbringer !

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !

Posted by [tristan](#) on Thu, 21 Sep 2006 22:52:27 GMT

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

"Leue, kippt die Vitamintabletten über Bord, esst dafür jeden Tag einen Apfel und trinkt Grüntee "

keine gute Idee wenn man nur nen Apfel isst + bisschen Grüntee, lol...

- Kombipräparate sind nicht ideal, ist richtig..

"Äpfel gegen Krebs: Ein Apfel pro Tag kann gegen Krebs vorbeugen. 100 Gramm der Frucht wirken effektiver als 1500 Gramm Vitamin C"

- ja, kann, wenn noch was drin ist und er bio gekauft wird. Äpfel sind die mit am stärksten belasteten Lebensmittel.

Die Wirkung vom Apfel beruht auf anderen Stoffen als dem bisschen Vitamin C das da drin ist. Man kann das überhaupt nicht vergleichen. Vit C hat viele Eigenschaften, aber wenn man antioxidativ wirkende Sachen nehmen möchte gibt es bessere Möglichkeiten.

"Grüner Tee - wirksamer als Vitamin C ? Starke antioxidative Wirkung"

- von wann ist dieser Text? von vor 10 Jahren? Das ist lange bekannt und wenn man die reine antioxidative Wirkung als Beurteilungskriterium nimmt gibt es bessere Sachen als grünen Tee und Vit. C..

"Damit war es auch dreimal so wirkungsvoll wie Resveratrol"

- das ist völlig irrelevant denn man kann wieder keinen direkten Vergleich machen weil die Wirkmechanismen sich unterscheiden. Resveratrol aktiviert best. Gene
Dieser Vergleich ist genauso als würde man sagen Finasterid ist 5 mal stärker als orales Spiro weil Spiro ja kaum die 5- α -Reduktase hemmt.

- ich finde Texte ok die zu gesunder Ernährung empfehlen. Allerdings ist es Quatsch zu denken dass man mit einem Apfel den Super-Schutz gegen Krankheiten hat. Und man wird nie die Sachen erreichen können die man gezielt mit bestimmten Stoffen/Genen erreichen kann.

Und wenn man nur auf Ernährung setzt dann gibt es weit bessere Möglichkeiten als Äpfel..
Hab hier irgendwo noch ne Liste rumfliegen mit den Top 25 Obstsorten. Äpfel waren garnicht dabei... muss sie nochmal raussuchen, war aus JAMA glaub ich..

You're eating the WRONG fruit and veg!
BNJ

British researchers believe that most of the produce we eat is low in important cancer-fighting compounds called salvestrols. A typical five-a-day diet would give you only 10 per cent of the beneficial compounds you need to keep cancer at bay.

In research published in the British Naturopathic Journal, Gerry Potter, Professor of Medicinal Chemistry, and Dan Burke, Emeritus Professor of Pharmaceutical Metabolism, explain how salvestrols work.

How salvestrols work

It seems that human cells affected by diseases such as cancer contain an enzyme protein called CYP1B1. Triggering this protein halts the progress of the disease and salvestrols provide the trigger.

"CYP1B1 is a kind of Trojan horse inside the cancer cells," says Prof Burke. "Provide it with salvestrols in the diet and it will unleash a stream of chemical agents that are deadly to the cancer cells."

Scientists generally believe that cancer cells are forming in the body continually, but most are destroyed before they develop into malignant tumours. The research team now believe that salvestrols play a key role in this process.

One of the first salvestrols to be identified was resveratrol, a chemical from grapes, present in red wine. Other, more powerful salvestrols have now been found in a variety of fruits including tangerines, strawberries and cranberries.

Woefully low levels

But the new research has also found that salvestrol levels vary in even the healthiest diet. Profs Burke and Potter have discovered woefully low levels in many of the fruit and vegetables we had thought were doing us good in the fight against disease. "We believe have rediscovered one of nature's defences against cancer and certain other diseases," says Prof Burke.

"In previous times salvestrols would have formed an important part of a traditional fruit and vegetable-containing diet, their levels now depleted in our food due modern farming and food processing practices." Fungicides may be partly to blame. "A ripening fruit or vegetable is prone to attack by fungal mould," says Prof Burke.

"Fruit and vegetable plants have evolved over the years to fight off the fungi by generating salvestrol compounds. When we eat the plants we also ingest the salvestrols and derive health benefits.

"But when crops are regularly treated with agrochemical fungicides the plants are rarely exposed

to fungus, so they are never stimulated to make salvestrols and the fruit and vegetable harvest lacks these compounds."

The research also suggests that levels of salvestrols are up to 30 times higher in organic produce, but almost absent in some commercially grown varieties. Some varieties of fruit have 40 or 50 times higher levels than others.

Another reason our salvestrol intake is so low is our taste for sweeter flavours.

Modern varieties of fruit and vegetables are selected for sweetness, which has led to older and more robustly flavoured hybrids being overlooked. For instance, the scientists found that small, organically grown alpine strawberries have 100 times the level of salvestrols of commercially grown (non-organic) strawberries. The tart English Cox ranks significantly higher on the cancer-fighting front than a sweet apple such as the French Golden Delicious.

Salvestrols tend to lurk in the bitter flavours, and much food processing removes this bitterness to make 'unsweetened' products.

Salvestrols also tend to be found more in the skins, pulp and stones of fruit rather than in the pure juice, so when juices are clarified much of their salvestrol content is lost. Real cranberry juice, for instance, is darker and more bitter than the juice you buy in the supermarket, and more potent.

Stone ground, unfiltered olive oil (which is cloudy) will also do more good than the clear variety. And, traditional wine-making techniques, which allow the grapes to ferment in their skins, produce more salvestrols.

Boost your intake

To boost your salvestrol intake you could take a supplement (available from health food stores). Or, simply increase your intake of the following foods: Fruit: red fruits (strawberries, blueberries, raspberries, grapes, blackcurrants, redcurrants, blackberries, cranberries), apples and pears.

Vegetables: all greens (especially broccoli and the cabbage family), artichokes, red and yellow peppers, avocados, watercress, asparagus and aubergines. (Salvestrols will be lost in boiling water so grill or microwave instead.)

Herbs: basil, parsley, sage, rosemary, thyme, mint, lemon verbena tea, redbush tea, skullcap, dandelion, plantain.

--

das esse ich zum beispiel alles regelmäßig (außer weintrauben und johannisbeeren).. und trotzdem möchte ich die nem die nehme nicht missen, denn alles hat seine vor und nachteile und ich würde mich nicht auf eine sache verlassen.
besonders nicht wenn es nur ein apfel wäre

p.s.: t.v., ich weiß dass du nicht nur einen apfel ist, mir gehts nur darum dass dieser artikel ein gefühl von sicherheit vermittelt und suggeriert dass ein apfel der hammer für die gesundheit ist und man nichts weiter dafür tun müsste. was natürlich fernab der realität ist. für einen großteil der menschen wäre es allerdings schon ein großer schritt jeden tag einen apfel zu essen.

lg

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 22 Sep 2006 12:12:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schrott Seite,
aber hier ist die Liste.

<http://www.dewi-ziehm.de/radikale.html>

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa....
Posted by [tino](#) on Fri, 22 Sep 2006 13:32:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na ja,..wer prinzipiell und vorurteilsvoll gegen NEM ist,ohne das er sich auf diesem Gebiet auskennt,für den sind dann billige Zeitungsenten ein willkommender Leckerbissen.Ahnungslose Prinzipkritiker mit Vorurteilen,wie die Autoren deines Zitats,sind bekannt dafür das sie auf Studien verweisen die nicht existieren,und wenn sie existieren,werden widerlegende neuere Arbeiten nicht zitiert.

Zeitungsenten weil es im benannten Journal,im Jahre 1997,keine Studie in dieser Richtung gab!

Such selbst

http://www.ajcn.org/cgi/search?pubdate_year=&volume=&firstpage=&author1=&author2=&title=&andorexacttitle=&andtitleabstract=&andorexacttitleabs=&andamp;fulltext+=micronutrients&andorexactfulltext=and&fmonth=Sep&fyear=1997&tmonth=Sep&tyear=1998&fdatedef=1+September+1952&tdatedef=1+September+2006&f lag=&RESULTFORMAT=1&hits=10&hitsbrief=25&sortspec=relevance&sortspecbrief=relevance&sendit=Search

Im Jahre 2004 hingegengab es eine grosse Studie,welche eindrucksvoll den Nutzen einer Antioxidanten-Kombination belegte!Die SUVIMAX Studie zeigte auf,das die Mortalitaetsrate bei aelteren Menschen signifikant abfiel!Jedoch irren die Autoren wenn sie Annehmen das die

bessere Wirkung beim Mann ernaerungsspezifisch war,...es liegt an den Geschlechtshormonen.Frauen mit HA haben ebensolchen Zellstress.

SUVIMAX

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?itool=abstractplus&db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=abstractplus&am p;list_uids=15557412

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 22 Sep 2006 15:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jaja, passt schon !

Das einzige was ich mit diesem Thread sagen wollte ist:

Anstatt eine Muti-Vitamin-Tablette jeden Tag einzunehmen (und dazu der Bericht dass dies sogar schädlich sein kann), man lieber einen Apfel essen soll, dort sind Vitamine und Mineralien au mass drinnen und der Körper kann die ja viel besser aufnehmen bzw. Bioverfügbarkeit ist höher und effektiver.

Ich nehme ja selbst noch OPC, VitaminC als NEM ein aber das hat mit meiner Message die ich verkünden will nix zu tun ...

Und gesunde Ernährung is klar, ich esse sehr gesund und schreibe das nicht in meine Signatur weils diese bei weitem sprengen würde.

Aber die "gesündeste" Nahrung ist oft nicht leicht...

Ich kann mir nicht jeden Tag eine bei uns winzige Papaya für 2 Euro kaufen und am Abend noch nen Mango-shake in meiner Kneipe schlürfen. Jackfrucht und Rambutan gibts hier einfach nicht und wenn doch dann zu nem Monatslohn eines Thailändischen Arbeiters... Erdbeeren, Johannisbeeren, Paprika, Äpfel, Salat, Tee... fast alles ist doch heutzutage mit Pestiziden belastet, aber hey, ich glaub trotzdem dass mir das Zeug gut tut und wasche es einfach etwas länger um mein Gewissen zu beruhigen und informieren mich wo ich es "vielleicht" nicht so belastet her bekomme ohne wesentlich mehr Geld dafür bezahlen zu müssen, mehr kann und will ich nicht dagegen tun.

@Tino: Durch Dich fühle ich mich echt angegriffen. Du schreibst oft dass andere keine Ahnung hätten und es am Besten lassen sollten, aber ich bin schon lange genug dabei dass ich weiss dass Du im Laufe des letzten Jahres auch teils Mist von Dir gelassen hast, also immer locker bleiben, die freie Meinungsäußerung, die darauf folgende Diskussion sowie die Demokratie im Forum ist für den Lerneffekt für uns alle am wichtigsten.

Ich bin nicht vorurteilsvoll gegenüber NEMs und ich glaube zu wissen dass Du doch selbst mal Vertreter meiner jetzigen Meinung warst, nämlich dass Multi-Vit-Präparate schlicht und einfach nicht empfehlenswert sind.

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [tino](#) on Fri, 22 Sep 2006 15:58:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"@Tino: Durch Dich fühle ich mich echt angegriffen. Du schreibst oft dass andere keine Ahnung hätten und es am Besten lassen sollten, aber ich bin schon lange genug dabei dass ich weiss dass Du im Laufe des letzten Jahres auch teils Mist von Dir gelassen hast, also immer locker bleiben, die freie Meinungsäußerung, die darauf folgende Diskussion sowie die Demokratie im Forum ist für den Lerneffekt für uns alle am wichtigsten."

Ich will niemanden angreifen,und habe aber auch noch nie Mist erzahlt,..habe höchstens meinen Wissenstand erweitert!

Anstatt eine Muti-Vitamin-Tablette jeden Tag einzunehmen (und dazu der Bericht dass dies sogar schädlich sein kann), man lieber einen Apfel essen soll, dort sind Vitamine und Mineralien au mass drinnen und der Körper kann die ja viel besser aufnehmen bzw. Bioverfügbarkeit ist höher und effektiver.

Nein!!Therapeutische Effekte über Obst und Gemüse(sogar in konzentrierter Form!),haben nachweislich versagt!Ich zeige dir nacher die Studie...

Antioxidanten in Pillenform hingegen haben mehrfach Wirkung und Nutzen nachgewiesen.

Am besten ist eine Kombination aus viel,und abwechslungsreich Obst u Gemüse,und hopchdosierten NEM....eine perfekte Absicherung!

Der Bericht Schaedlich etc existiert nicht,..es handelt sih um eine Zeitungsentente,..ein Zeitungsbericht....online illu!

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 22 Sep 2006 16:29:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde tv's post gut.

danke dafür

im übrigen hast du recht, auch ich kann zB nicht diese gesamte liste täglich zu mir nehmen, ich frage mich schon, wie das mancher schafft...

tristan, du bist da eine ausnahme, denn bei dir ist es mir sowieso unverständlich, wie du das alles zeitlich und organisatorisch schaffst

Subject: Re: ein teil des posts....
Posted by [tino](#) on Fri, 22 Sep 2006 16:52:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

beruht auf nicht auffindbaren Zeitungsenten.

Das hier: Vitamine: Übermut tut selten gut
Wer Vitamine und Mineralstoffe kombiniert einnimmt, stirbt möglicherweise eher an Herzinfarkt oder Krebs. Darauf weist der Internist Max Horwitt aus St. Louis (USA) hin. In einer Studie mit älteren Menschen wiesen diejenigen die höchste Sterblichkeit auf, die Kombipräparate eingenommen hatten. Horwitt erklärt die nachteiligen Effekte mit den oxidationsfördernden Eigenschaften der Kombination von Metallen und Antioxidantien. So erzeugt z.B. Eisen zusammen mit Vitamin C freie Radikale, die oxidative Schäden verursachen. Falls Supplemente notwendig sind, sollten sie getrennt verabreicht werden. (American Journal of Clinical Nutrition 1997/65/S.1571)

Ein nicht existentes Windei,...der Journal hat es nicht. Weiter haben alle I-Net Illus die diese Nummern(!) zitieren, keine Quellenangabe verlinkt, oder den Titel der Arbeit genannt.

gruss tino

Subject: Re: Nachtrag,..Schlagzeilengeile Online Illus
Posted by [tino](#) on Fri, 22 Sep 2006 16:57:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manche Zitate von denen sind ja richtig gefaehrlich!

Zitat: Osteoporose: Bier schützt
Gegen die gefürchtete Knochenzerstörung bei Osteoporose werden weibliche Geschlechtshormone (Östrogene) verabreicht. Da Hopfen östrogenartige Verbindungen enthält, untersuchten japanische Pharmazeuten, ob der zum Bierbrauen übliche Hopfenextrakt in der Lage ist, die Knochen vor Raubbau zu schützen. Sie versetzten Dentin (Zahnbein) mit Hopfenextrakt und Mäuseknochenzellen und zählten die ins Dentin "gefressenen" Löcher. Die beiden Hopfeninhaltsstoffe Xanthohumol und Humulon stoppten den Knochenabbau bereits in starker Verdünnung. (Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry

1997/61/S.158-159)

Man man,...und wo bitte sind die 10000000000000 Gründe kein Bier zu trinken????

Einfach nur schlagzeilengeil....

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sat, 23 Sep 2006 15:44:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Am besten ist eine Kombination aus viel,und abwechslungsreich Obst u Gemüse,und hopchdosierten NEM....eine perfekte Absicherung!

genau, pillen alleine können keine ungesunde ernährung ausgleichen, obst und gemüse alleine reicht aber nicht aus , da wir AGA betroffenen von Natur aus die schlechteren Gene haben und einen nachgewiesen höheren bedarf.

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [dante](#) on Tue, 26 Sep 2006 08:33:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dörripflaumen sind also die Nummer Eins der ORACs... mal eine blöde Frage, sind Dörripflaumen das gleiche wie Trockenpflaumen? Die gibts ja auch günstig bei Aldi/Lidl, meint ihr dass die von der Qualität her ausreichend sind und auch noch genug von dem Salvestrol enthalten?

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 27 Sep 2006 17:34:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ist das gleiche. Das kannst ruhig kaufen.

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 27 Sep 2006 19:24:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn dir übrigens wirklich nur um Anti-oxidative Effekte geht, dann iss Bitterschokolade. hatte wir hier schon mehrmals drin, kannst ja wahrscheinlich nur nicht wissen.

Der ORAC-Index von Bitterschokolade beträgt 13000.
Der von getrockneten Pflaumen 5700.

Ich habe leider nirgends die Studien gefunden, wo der ORAC-Index bestimmt wurde.
Aber hier ist noch von ner sekundären Quelle:

http://www.pbrc.edu/Division_of_Education/pdf/PNS_cocoa_polyphenols.pdf#search=%22ORAC%20value%20cocoa%22

Subject: Re: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 17 Oct 2006 01:47:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Don, 21 September 2006 22:56Hi Alana,

ich meinte das ja nur im Bezug auf NEMs da viele (mich eingeschlossen) hier Multivitamin-präparate zu sich nehmen. Siehe jedoch Erstes Zitat ganz oben !

Bisher hab ich 5 Äpfel pro Monat gegessen, jetzt will ich täglich einen essen.

deshalb anstatt Multivitamin-tabletten lieber Äpfel essen, Äpfel sind echt der Superbringer !

Gute Multi-Präparate enthalten deshalb auch extra KEIN Eisen!! Aber das gilt natürlich nicht für die Billig-Produkte von Edeka. Deshalb kaufe ich meine NEMs auch von Natures Way.
