

---

Subject: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [strike](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:04:40 GMT

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

---

Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

30. Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, 17. Jahrestagung der Arbeits-gruppen Herzschrittmacher und Arrhythmie; 5. bis 7. Oktober, Nürnberg

Rotwein - in Maßen genossen - ist gesundheitsförderlich für Herz und Gefäße, allerdings nicht in jeder Form. Französische Weine haben sich in Experimenten als viel stärker vorbeugend gegen Arterienver-kalkungen erwiesen als deutsche Tropfen, berichteten Forscher heute bei der Herbsttagung der Deut-schen Gesellschaft für Kardiologie in Nürnberg.

Überraschende neue Forschungsergebnisse gibt es auch zu Vitaminen: Sie haben offenbar doch keinen antioxidativen und damit herzschtützenden Effekt, wie neue Studien zeigen.

Nürnberg, Donnerstag 5. Oktober 2006 - Bestimmte Inhaltsstoffe von Rotwein können bei moderaten Weintrinkern die Gefahr einer koronaren Herzerkrankung verringern. Doch nicht alle Weinsorten sind in gleichem Maß "herzfreundlich", berichtete Prof. Ulrich Förstermann vom Institut für Pharmakologie der Universität Mainz bei der Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Nürnberg. Französische Weine hätten einen deutlich höheren Anteil an herzschtützenden Pflanzeninhaltsstoffen wie Flavonoiden, Polyphenolen oder Phytoalexinen wie Resveratrol als deutsche Rebsorten und damit ein ausgeprägtes Potenzial, die Gefäße vor Atherosklerose zu schützen.

Pflanzeninhaltsstoffe erhöhen Stickstoffmonoxid

Wie der herzschtützende Mechanismus von Rotwein im Detail funktioniert, hat Prof. Förstermann in einer Reihe von Studien untersucht. Eine wesentliche Rolle dabei spielen verschiedenen Pflanzenstoffe, die dazu beitragen, dass Stickstoffmonoxid (NO) vermehrt von der Gefäßinnenschicht (Endothel) freigesetzt wird. NO ist einer der wichtigsten Botenstoffe der Endothelzellen und wird durch ein im Endothel lokalisiertes Enzym, die NO-Synthase, gebildet. NO wirkt gefäßerweiternd durch eine Senkung des Spannungszustandes der Gefäßmuskelzellen, es verhindert die Verklumpung von Blutplättchen und es verhindert, dass Entzündungszellen in die Gefäßwand einwandern. Jeder Vorgang der zu einer Verminderung der Konzentration von NO führt, trägt zu einer Beschleunigung des Gefäßverkalkungs-Prozesses bei.

Französische Weine besser für die Herzgesundheit

Im Experiment reagierten Zellkulturen höchst unterschiedlich auf Weine verschiedener Provenienz oder reinen Alkohol, berichtet Prof. Förstermann: "Französische Rotweine konnten die NO-Freisetzung in manchen Fällen vervierfachen, bei den untersuchten deutschen Weinen zeigte sich nur ein geringer Effekt, bei reinem Alkohol gar keiner." Keine Unterschiede im Effekt

konnten die Forscher übrigens zwischen französischen Barrique-Weinen oder solchen beo-bachten, die in herkömmlichen Stahltanks gelagert werden. Der gefäßschützende Effekt dürfte aber auch auf andere als französische Weine zutreffen. Prof. Förstermann: "Jeder Wein, der viele Flavonoide und andere herzgesunde Inhaltsstoffe enthält, könnte zu ähnlichen Untersu-chungsergebnissen führen. Das gilt unter anderem für kalifornische, italienische und südafrikanische Sorten."

Einer der wichtigen Pflanzenstoffe in diesem Zusammenhang ist das Phytoalexin Resveratrol, der sich vor allem in der Schale und den Kernen von Weintrauben findet, weniger im Fruchtfleisch. Deshalb sind auch beim Genuss von Traubensaft und Weißwein nicht jene herz- und gefäßschützenden Effekte zu beobachten wie bei moderatem Rotweinkonsum.

### Kein Herzschutz durch Vitamine

Als potente Antioxidantien und damit ebenso schützend für Herz und Gefäße wie verschiedene Pflanzeninhaltsstoffe galten lange Zeit auch Vitamine, insbesondere Vitamin C und E. Eine Ansicht, die wohl zu revidieren ist, wie Prof. Dr. Thomas Münzel, Mainz, bei der Herbsttagung der Kardiologen in Nürnberg berichtete. "Die kürzlich publizierte Ergebnisse der HOPE und HOPE TOO Studie haben gezeigt, dass sich das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder daran zu versterben, keineswegs verbessert hat", verwies der Kardiologe auf die aktuelle Forschung. "Im Gegenteil, eine Dauertherapie mit Vitamin E über einen Zeitraum bis zu sieben Jahre steigerte die Anzahl von Patienten mit der Ausbildung einer Herzschwäche und erhöhte auch die Zahl der Linksherzdekompensationen", so Prof. Münzel.

Ähnlich negative Ergebnisse liegen mittlerweile auch für die Behandlung mit Vitamin C vor, sagt der Experte: "Die Therapie in einer Konzentration von mehr als 300 Milligramm pro Tag führte bei Frauen nach der Menopause mit einem Diabetes mellitus zu einer signifikanten Steigerung der Sterblichkeit."

Ein möglicher Hintergrund für die neuen, auch für Fachleute überraschenden, Ergebnisse könn-ten so genannte prooxidative Effekte sein. Freie Sauerstoffradikale spielen in der Entstehung der Atherosklerose eine wesentliche Rolle. Für jedes freie Radikal, das durch Vitamin E abgefangen wird, entsteht allerdings ein neues Vitamin E Radikal, das seinerseits wieder einen negativen Einfluss auf die Arterienverkalkung haben kann.

### Statine und ACE-Hemmer als bessere Antioxidantien

Als wesentlich bessere Antioxidantien hätten sich in Studien ACE-Hemmer und Statine erwiesen, berichtet Prof. Münzel. Denn sie wirken offenbar am Ursprung des Geschehens, indem sie Radikalenbildende Enzyme in den Gefäßzellen blockieren. Gleichzeitig stimulieren sie, ähnlich wie die Wein-Inhaltsstoffe, die NO-Bildung und setzen damit einen gefäßschützenden Mechanismus in Gang. Prof. Münzel: "Bei Patienten mit ausgeprägten kardialen Risikofaktoren oder manifester Atherosklerose konnte nachgewiesen werden, dass eine Therapie mit Statinen und ACE-Hemmern die Prognose signifikant verbessert, während dies mit einer Vitaminbehandlung nicht funktioniert."

Weitere Informationen:

<http://www.dgk.org>

LG strike

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [reinforcement](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:10:49 GMT

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

---

ich glaub das wird otto erschüttern!

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [pippo24](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:30:08 GMT

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

---

Strike was sind den Statine und ACE-Hemmer?

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:34:49 GMT

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

---

"Die Therapie in einer Konzentration von mehr als 300 Milligramm pro Tag führte bei Frauen nach der Menopause mit einem Diabetes mellitus zu einer signifikanten Steigerung der Sterblichkeit."

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:49:08 GMT

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

---

strike schrieb am Don, 05 Oktober 2006 17:04

Für jedes freie Radikal, das durch Vitamin E abgefangen wird, entsteht allerdings ein neues Vitamin E Radikal, das seinerseits wieder einen negativen Einfluss auf die Arterienverkalkung haben kann.

das ist ja auch richtig.....den wenn eine substanz 1 elektron verliert wird sie selbst zu einem freien radikal...das ist immer so ...das einzige was der unterschied macht....ist wie agresiv das neu

entstandene freie radikal ist...sprich wie stark es elektronegativ ist...bzw..wie stark reaktionsfreudig ist...

eigentlich ist der begriff antioxidant ein fake...den etwas, was etwas anderes vor oxidation schützt,...opfert sich im grunde selbst und wird zu einem freiem radikal....

selbst das hochgelobte SOD produziert nach ihrem einsatz extrem zellgiftiges wasserstoffperoxid...erst die katalase setzt es zu sauerstoff und wasser um.....

richtige radikalfänger sind eben nur der Komplex SOD/Katalase....alle anderen antioxidantien werden selbst mehr oder weniger oxidiert und zu radikale gemacht...ist nur die frage ob die neuen radikale reaktionsfreudiger sind...und meistens sind sie es nicht...deshalb können grundsätzlich alle antioxidantien als prooxidativ wirken....

alles nicht so einfach.....

deshalb ist auch der begriff antioxidantien auch ein Fake....weil sie selbst zu radikale werden...sie müssten eigentlich "inhibitoren" heißen.....inhibitoren stoppen die Kettenreaktion. indem sie sehr schwache freie Radikale abgeben...das müsste dann für jedes einzelnen antioxidant mal geprüft werden....

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:56:59 GMT

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

---

pippo24 schrieb am Don, 05 Oktober 2006 17:30Strike was sind den Statine und ACE-Hemmer?

<http://de.wikipedia.org/wiki/ACE-Hemmer>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Statine>

wobei ich dir sagen kann statine sind meistens schrott....die sehen alle krank und kraftlos aus...die statine schlucker...

ausserdem sind sie extrem potente gifte...meistens ist in einer tablette nur 0,1 oder 0,2 mg....

bestes beispiel...Lipobay....mit muskeln die sich auflösen...zur myoglobinurie führt...und die nieren kaputtmacht....

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [Gast](#) on Thu, 05 Oct 2006 16:44:19 GMT

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

---

Nicht jeder Rotwein ist gut, das wusste ich auch schon.-

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [pippo24](#) on Thu, 05 Oct 2006 17:54:36 GMT

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

---

Danke pilos!

Würdest du ace hemmer als Nem empfehlen oder finger weg davon?

Wo bekommt man denn den Komplex SOD/Katalase her?ist das überhaupt bezahlbar?und in welcher form müsste man das aufnehmen,damit der körper was damit anfangen kann?

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:16:38 GMT

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

---

Zitat:Zitat:"Die Therapie in einer Konzentration von mehr als 300 Milligramm pro Tag führte bei Frauen nach der Menopause mit einem Diabetes mellitus zu einer signifikanten Steigerung der Sterblichkeit."

bist du eine Frau mit Diabetis?

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:20:36 GMT

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

---

weil der Satz unverständlich da oben drin steht.

die meinten, wenn man eine Frau ist UND Diabetis hat, dann...

also nicht, wer eine Frau ist, bekommt Diabetis und stirbt deswegen...

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:24:19 GMT

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

---

pippo24 schrieb am Don, 05 Oktober 2006 19:54Danke pilos!

Würdest du ace hemmer als Nem empfehlen oder finger weg davon?

Wo bekommt man denn den Komplex SOD/Katalase her?ist das überhaupt bezahlbar?und in welcher form müsste man das aufnehmen,damit der körper was damit anfangen kann?

hast du einen knall...leidest du unter bluthochdruck oder was...ACE\_Hemmer ist doch kein antioxidant...nicht mal im geringstem...

mittlerweile müsste man hier eine Zensur einführen...sonst werden noch etliche sich selbstvergiften.....

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:25:54 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Don, 05 Oktober 2006 21:20weil der Satz unverständlich da oben drin steht.

die meinten, wenn man eine Frau ist UND Diabetis hat, dann...

also nicht, wer eine Frau ist, bekommt Diabetis und stirbt deswegen...

---

und die MENOPAUSE hast auch vergessen...die frau sollte auch in der menopause sein....

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:41:40 GMT

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

---

hehe...

man müsste sich näher mit beschäftigen, aber deutsche Mediziner sind allgemein  
NEM-feindlich.

Ich finde es momentan leider nicht ausführlich, aber die messen für die einzelnen  
Nahrungsmittel und NEMs anhand von nem Test mit nem sogenannten ORAC-INDEX die freien  
Radikale im Plasma und im Urin.

Und daran können sie dann darauf schließen, wie antioxidativ das entsprechende NEM oder  
Nahrungsmittel wirkt...

Also je weniger RADikale im Blut, umso weniger oxidative Wirkung eben. Schokolade  
beispielsweise senkt von 110 Einheiten irgendwas auf 90 Einheiten irgendwas ähnlich ist es mit  
anderem Zeugs.

wAs das Vitamin C angeht.

Der eine Nobelpreisträger, dessen Namen ich jetzt auch nicht suchen will, hat bis 18g von der  
Ascorbinsäure jeden Tag gegessen und ist 93 Jahre geworden...

Also wer keine Frau mit Diabetis UND Menopause ist, kann durchaus 1-3g Vitamin C am Tag  
(bitte gepuffert) essen und hat davon eigentlich nur Vorteile.

Ratten haben übrigens 15g Vit-C im Blut...

Also man kann auch weiterhin getrost Antioxidantien nehmen.

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:46:19 GMT

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

---

da habe doch gesucht

war Linus Pauling. Und irgendne Internetseite meinte sogar er hätte 30g gegessen...

- glaube ich aber nicht...

---

---

Subject: Re: hast du nen knall  
Posted by [pippo24](#) on Thu, 05 Oct 2006 21:15:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi pilos,  
also ich hab erlich gesagt keine ahnung was ACE hemmer sind,deswegen hab ich ja auch gefragt!Auf ACE als antioxidantien bin ich deswegen gekommen weil sie hemand oben damit in verbindung gebracht hat..  
Als wesentlich bessere Antioxidantien hätten sich in Studien ACE-Hemmer und Statine erwie-sen, berichtet Prof. Münzel

---

Subject: Re: hast du nen knall  
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 06 Oct 2006 00:02:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:hi pilos,  
also ich hab erlich gesagt keine ahnung was ACE hemmer sind,deswegen hab ich ja auch gefragt!Auf ACE als antioxidantien bin ich deswegen gekommen weil sie hemand oben damit in verbindung gebracht hat...

Schon sche;ße wenn man grundsätzlich andere für sich denken läßt, oder?!

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 06 Oct 2006 08:05:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Don, 05 Oktober 2006 21:20weil der Satz unverständlich da oben drin steht.

die meinten, wenn man eine Frau ist UND Diabetis hat, dann...

also nicht, wer eine Frau ist, bekommt Diabetis und stirbt deswegen...

danke, das hatte ich verstanden...

trotzdem sprechen wir von 300 mg (sic), 300! wissen wir, was höhere dosen, die jeder von uns einnimmt, wirken werden? auch bei uns männern?  
im prinzip ist es ja so eine sache, auch nicht du kannst mir mit sicherheit sagen, dass deine gramm-empfehlungen nicht prooxidativ wirken werden

fiebius hatte dazu mal etwas geschrieben,ich finde es nur nicht



Also wer keine Frau mit Diabetis UND Menopause ist, kann durchaus 1-3g Vitamin C am Tag (bitte gepuffert) essen und hat davon eigentlich nur Vorteile.

dann musst du aber dazu sagen, dass das SICHER nicht eintrifft, wenn man NUR vitamin c einnimmt...denn dann musst du auch weiter supplementieren (folsäure usw)

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 06 Oct 2006 08:11:34 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Don, 05 Oktober 2006 21:20weil der Satz unverständlich da oben drin steht.

die meinten, wenn man eine Frau ist UND Diabetis hat, dann...

also nicht, wer eine Frau ist, bekommt Diabetis und stirbt deswegen...

im übrigen meinte ich mit meinem "schock-smiley" nicht direkt, dass WIR betroffen sind, aber die conclusio war trotzdem unerwartet

---

---

Subject: Re: hast du nen knall

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 06 Oct 2006 08:21:52 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 02:02Zitat:hi pilos, also ich hab erlich gesagt keine ahnung was ACE hemmer sind,deswegen hab ich ja auch gefragt!Auf ACE als antioxidantien bin ich deswegen gekommen weil sie hemand oben damit in verbindung gebracht hat...

Schon sche;ße wenn man grundsätzlich andere für sich denken läßt, oder?!  
Wikipedia, der Freund und Helfer!

<http://de.wikipedia.org/wiki/ACE-Hemmer>

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [tristan](#) on Fri, 06 Oct 2006 12:16:27 GMT

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

---

strike schrieb am Don, 05 Oktober 2006 17:04

Statine und ACE-Hemmer als bessere Antioxidantien

---

genau, und der Pharmavertreter spendiert die Dienstreise.  
Zur Weiterbildung versteht sich.

Nächste Woche in den News: "1 mal pro Woche Pizze mindert Mortalität bei Adipositas Patienten!" (Disclaimer: Nur in Verbindung mit Simvabeta, Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker).

Die Verwirrung wird groß wenn man dann noch Sachen liest die das genaue Gegenteil zeigen...

Bsp.:

Archives of Gerontology and Geriatrics  
Volume 42, Issue 3 , May-June 2006, Pages 289-306

Menopause:next term A review on the role of oxygen stress and favorable effects of dietary  
previous termantioxidantsnext term

Jaime Miquela, Ana Ramírez-Boscáb, c, Corresponding Author Contact Information, E-mail  
The Corresponding Author, Juan V. Ramírez-Bosca and Joaquin Diaz Alperib

aDepartment of Biotechnology, University of Alicante, San Vicente, Ap. 99, E-03080 Alicante,  
Spain

bASAC Pharma, C. Sagitario 14, 03006 Alicante, Spain

cCenter for Dermatology and Esthetics, Gran Vía esq. Alonso Cano, 03014 Alicante, Spain

dDepartment of Gynecology, University School of Medicine, Avda. Blasco, Ibáñez 15, 46010  
Valencia, Spain

Received 27 April 2005; revised 11 August 2005; accepted 15 August 2005. Available online 26  
January 2006.

Menopausenext term is often accompanied by hot flashes and degenerative processes such as  
arteriosclerosis and atrophic changes of the skin that suggest an acceleration of aging triggered  
by estrogen lack. Therefore, hormone replacement therapy (HRT) has been considered the most  
suitable treatment for the above symptoms and processes. However, because of the possible  
serious side effects of HRT (especially the increased risk of thrombo-embolic accidents and  
breast cancer) there is a growing demand for alternative treatments of the symptoms and  
pathological processes associated with previous termmenopause.next term In agreement with the  
above, we review research that supports the concept that oxygen stress contributes to previous  
termmenopausenext term and that some of its physiopathological effects may be prevented  
and/or treated improving the previous termantioxidantnext term defense of menopausal and  
postmenopausal women. Accordingly, a selection of micronutrients may be useful as a dietary  
supplement for protection against the decline of physiological functions caused by age-related  
oxygen stress. Since aging is accompanied by a progressive oxidation of the physiological sulfur

pool, we emphasize the role of the vitamins B that help to maintain the GSH/GSSG ratio in its normal reduced state. Nutritional supplements should also include the key previous

found in the oxygen radical-detoxifying enzymes glutathione peroxidase and superoxide dismutase. Moreover, the reviewed data support the concept that other previous termantioxidantsnext term such as lipoic acid and the precursors of glutathione thioproline (TP) and l-2-oxothiazolidine-4-carboxylic acid (OTC), as well as the soy isoflavones and the “coantioxidants” of an hydroalcoholic extract of *Curcuma longa* may help to prevent previous termantioxidantnext term deficiency with resulting protection of mitochondria against premature oxidative damage with loss of ATP synthesis and espezialized cellular functions. Therefore, the administration under medical advice of synergistic combinations of some of the above mentioned previous termantioxidantsnext term in the diet as well as topically (for skin protection) may have favorable effects on the health and quality of life of women, especially of those who cannot be treated with HR, suffer high levels of oxygen stress, and do not consume a healthy diet that includes five daily rations of fresh fruit and vegetables.

aus fulltext...

----

It is widely accepted that disorganizing free radical reactions linked to oxygen metabolism or “oxidative stress” (Nohl and Hegner, 1978, Chance et al., 1979, Gutteridge et al., 1986 and Sies, 1986) play an important role not only in normal aging (Harman, 1956, Gerschman, 1962 and Gerschman, 1981) but also in many age-related degenerative processes (Harman, 1960 and Harman, 1986). Moreover, the especial vulnerability of cell membranes (Zs.-Nagy, 1979) and of the mitochondria of differentiated cells as targets of the oxy-radical attack (Miquel et al., 1980) has been pointed out. As reviewed elsewhere (Miquel and Fleming, 1986, Miquel, 1991 and Miquel, 1998), these differentiated cells (including the estrogen-producing ovary cells that play a key role in menopause) contain a great number of mitochondria, where high amounts of oxygen are used in the respiratory chain in the process of oxidative phosphorylation. This intense cellular respiration allows the synthesis of the high concentrations of ATP needed to support maximal physiological performance in young/adult age, when the members of a species assure its survival through sexual reproduction. However, as recently commented by Miquel and Ramírez-Boscá (2004), oxidative phosphorylation is a ‘double-edged sword’, since high levels of cellular respiration are accompanied by both imperfect detoxification of oxy-radicals and defficient mitochondrial regeneration. Such a situation is incompatible with unlimited cell and organism survival, since chronic exposure to oxygen stress causes structural and genetic damage to mitochondria, with resulting bioenergetic, homeostatic and functional decline (Miquel et al., 1984, Pallardó et al., 1998 and Sastre et al., 2000). The above explains why, in agreement with the pioneering views of Gerschman (1962) on the senescence-causing “residual toxicity of oxygen” and “deficiency of the antioxidant mechanisms”, not only estrogen loss but oxygen stress as well play a key causal role in the menopause-related symptoms and pathological processes reviewed below.

---

The reviewed work supports the concept that the mechanisms of both normal aging and of some of the symptoms and processes shown by many menopausal and postmenopausal women (such as hot flashes, acceleration of arteriosclerosis and skin aging, and immune dysfunctions) are linked not only to estrogen loss but also to high levels of oxygen stress that is often accompanied by glutathione deficiency and health loss (Wu et al., 2004). Therefore, in order to protect against the injurious effects of the ROS it may be advisable to supplement the diet of those women with selections of the above reviewed antioxidants that detoxify the ROS. In order to increase the protection against the main targets of oxygen stress (i.e.: cellular and mitochondrial membranes and nuclear and mitochondrial DNA) the main goal of the antioxidant supplements should be to preserve the GSH/GSSG ratio in its normal reduced condition. As commented above, this could be accomplished by administration of a dietary supplement of the B vitamins and other compounds (like lipoic acid, TP and OTC) that help to maintain in a reduced state the glutathione and other thiolic compounds that protect against unprogrammed oxidations of the above membranes and genomes. The use of TP or OTC as dietary supplements instead of the normal thiolic components of the diet, namely GSH and cysteine, to optimize redox homeostasis is justified since direct administration of GSH is not very effective because this compound is easily

Further, the amino acid cysteine, a physiological glutathione precursor, is rapidly oxidized, shows a limited cell uptake and can be toxic when present extracellularly in high concentrations. By contrast, the cysteine precursors TP and OTC are able to raise the tissue levels of reduced glutathione because of their great ability to penetrate the cells in vivo.

The reviewed data also support the conclusion that some physiopathological effects of high levels of oxygen stress in menopausal and postmenopausal women could be prevented or decreased by supplementation of the diet with soy isoflavones and by the phenolic "coantioxidants" present in a hydroalcoholic extract of *Curcuma longa*.

As already pointed out, synergistic combinations of the above antioxidants may also protect against the accelerated aging of the dermis and epidermis often shown by menopausal and postmenopausal women, particularly if they suffer too much exposure to sunlight since its UV radiation can overwhelm the antioxidant defenses of the skin, with resulting acceleration of skin aging (Steenvoorden and Van Henegouwen, 1997). Thus, the use of combinations of the reviewed antioxidants both as dietary supplements and topically would agree with the opinion of Pinnell (2003) that new approaches are required to protect the skin against photoaging and increased risk of suffering skin cancer. And, according to Berneburg et al. (1999) the most favorable results probably will be obtained using combinations of several compounds which show synergistic effects owing to their protective role against mutations of the mtDNA of the skin cells caused by high exposure to sunlight.

---

Subject: @ reinforcement  
Posted by [otto\\_m](#) on Wed, 11 Oct 2006 19:04:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

keine Sorge, reinforcement, ich trinke am allerliebsten französischen Rotwein... wie's um den spanischen gestellt ist, weiss ich nicht, den trinke ich auch gerne; deutscher Rotwein schmeckt mir nicht sonderlich, (obwohl ich das eigentlich nicht so pauschalisieren möchte) ... vielleicht

liegt das ja wirklich an den fehlenden Radikalfänger...?

Was macht denn dein von deutschen Skinheads malträtiertes Körper?

Gruß  
Otto

---

---

Subject: Re: @ reinforcement  
Posted by [reinforcement](#) on Wed, 11 Oct 2006 19:46:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hehe.....danke  
meine nase zeigt noch ein bisschen nach süden!

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine  
Posted by [Sssnake](#) on Wed, 11 Oct 2006 19:51:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Irgendwie bin ich doch doofer als befürchtet. Wie gelangt man zu der zitierten Quelle?

---

---

Subject: Re: Vitamin C  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 12 Oct 2006 08:27:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Don, 05 Oktober 2006 21:41hehe...

Also wer keine Frau mit Diabetis UND Menopause ist, kann durchaus 1-3g Vitamin C am Tag  
(bitte gepuffert) essen und hat davon eigentlich nur Vorteile.

Sehe ich komplett anders, 1-3g Vitamin C tägl. können sehrwohl  
negative Folgen haben...

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine  
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 08:49:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe mich ganz bewußt zurückgehalten, was Kommentare zum Text angeht.

Für mich hat das Rotweintrinken - begründet mit dem o. a. Gesundheitsaspekt - ohnehin eine Alibifunktion, denn man tauscht den Teufel gegen den Belzebub ein. Wer meint, er müsse seinem Herzen was Gutes tun u. Rotwein trinken, der soll bitte nicht vergessen, daß er auch noch so was wie eine (bei einigen recht belastete) Leber hat.

Hier heißt es also - wie so oft im Leben - abwägen.

Und was die Überdosierung von Vitamin C angeht, so auch hier wieder mal der Hinweis: Große Mengen von Vitamin C spülen B12 und Folsäure fort!

So stehen B12 und auch Folsäure im Zusammenhang mit Haarausfall und nicht zu vergessen: Vitamin B12 und Gedächtnis

Das Absinken des Vitamin-B12-Serumspiegels unter 200 pg/ml scheint mit einer niedrigen Gedächtnisleistung einherzugehen. Dieses Vitamin hat demnach nicht nur für die cardioprotektive Wirkung eine Bedeutung, sondern offensichtlich auch für das zentrale Nervensystem.

Quelle: Uni Wien

Und wie der Serumspiegel bei B12 tatsächlich liegt, wird man gewiß nicht durch das Messen von B12 und Folsäure im Serum feststellen. Erst recht nicht, wenn Wochen oder Monate zuvor B12 in irgendeiner Form zugeführt worden ist.

Was einen B12-Mangel angeht, so sollten sich besonders die Sushi-Freunde angesprochen fühlen, weil diese durch einen möglichen \*Untermieter\* aus dem rohen Fisch ihr B12 verlieren.

LG strike

---

Subject: Re: Vitamin C

Posted by [reinforcement](#) on Thu, 12 Oct 2006 09:24:54 GMT

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

negativ? naja!

Soweit ich weiß passt der Körper sich nach der Zeit nur der hohen Dosis an so dass man mehr Vitamin C im Krankheitsfall braucht!

Aber Schaden kann doch Vitamin C nicht weil eine Überdosis vom Körper ausgeschieden wird

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein Herzschutz durch Vitamine

Posted by [Gast](#) on Thu, 12 Oct 2006 09:31:07 GMT

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

---

strike schrieb am Don, 12 Oktober 2006 10:49

Ich habe mich ganz bewußt zurückgehalten, was Kommentare zum Text angeht.

Für mich hat das Rotweintrinken - begründet mit dem o. a. Gesundheitsaspekt - ohnehin eine Alibifunktion, denn man tauscht den Teufel gegen den Belzebub ein. Wer meint, er müsse seinem Herzen was Gutes tun u. Rotwein trinken, der soll bitte nicht vergessen, daß er auch noch so was wie eine (bei einigen recht belastete) Leber hat.

Rotweintrinken hat für mich schon fast etwas Rituelles. Es ist mir ganz egal wieviele freie Radikale damit gefangen werden oder ich weiß nicht was, ich brauche auch keinen Vorwand zum Rotweintrinken, das wäre ja auch schon sehr traurig. Natürlich gilt hier wie auch sonst überall, Maß zu halten. Nach oben und nach unten hin. Aber leider wird das mit der neuen Rechtschreibung wohl untergehen wenn "in Massen" (Maßen) und "in Massen" (Massen) gar keinen Unterschied mehr darstellen wird. Aber ich blicke auch nicht mehr durch, wo die Reform jetzt steckengeblieben ist und bleibe lieber instinktmäßig bei meinem französischen und italienischen Rotwein. Salute!

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 10:07:32 GMT

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

---

@ sancho

Lass es Dir nur schmecken! Wie so viele Hashis vertrage ich keinen Alkohol. Stattdessen trinke ich täglich ein Glas roten Traubensaft.

Es sollten sich ohnehin nur diejenigen angesprochen fühlen, die für alles eine Ausrede oder Rechtfertigung benötigen.

Wenn ich auf etwas Appetit habe, dann gebe ich dem auch nach.

Vollkommen egal, ob es Kuchen oder Schokolade ist. Schließlich hält es sich mengenmäßig im Rahmen.

Allerdings muß ich mich bei Lakritz zusammenreißen, z. Z. esse ich diese Joggingschuhe so wahnsinnig gern. Da kann ich erst aufhören, wenn die Tüte leer ist.

<http://www.katjes.de/de/produkte.php?p=12>

Es lebe die Rechtschreibreform!

Hoch das Glas, hoch die Tüte!



---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - Kein  
Herzschutz durch Vitamine

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Oct 2006 11:57:01 GMT

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

---

strike schrieb am Don, 12 Oktober 2006 12:07@ sancho

Lass es Dir nur schmecken! Wie so viele Hashis vertrage ich keinen Alkohol. Stattdessen trinke ich täglich ein Glas roten Traubensaft.

Es sollten sich ohnehin nur diejenigen angesprochen fühlen, die für alles eine Ausrede oder Rechtfertigung benötigen.

Wenn ich auf etwas Appetit habe, dann gebe ich dem auch nach.

Vollkommen egal, ob es Kuchen oder Schokolade ist. Schließlich hält es sich mengenmäßig im Rahmen.

Allerdings muß ich mich bei Lakritz zusammenreißen, z. Z. esse ich diese Joggingschuhe so wahnsinnig gern. Da kann ich erst aufhören, wenn die Tüte leer ist.

<http://www.katjes.de/de/produkte.php?p=12>

Es lebe die Rechtschreibreform!

Hoch das Glas, hoch die Tüte!

---

---

Subject: Leeres Geschwätz ohne Basis

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 12 Oct 2006 12:56:23 GMT

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

---

Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Schnauze halten!

---

---



Subject: wem galt das denn jetzt?!Übrigens: geschmeidig bleiben.(oT)

Posted by [pietrasch](#) on Thu, 12 Oct 2006 13:04:45 GMT

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

---

---

Subject: Re: Vitamin C

Posted by [fiebius](#) on Thu, 12 Oct 2006 14:51:35 GMT

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

---

Babys deren Mütter Vitamin C tägl. im Grammbereich zu sich nahmen kamen mit einem erhöhtem VitaminC-Bedarf zur Welt.

VitaminC erhöht die Aufnahme von Aluminium, was Knochen und Gehirn schädigen kann, Vitamin c ist in der lage, Eisen in einen Radikalbildner zu verwandeln und Kardiomyopathien zu verursachen.

Mir ist weitläufig eine Studie oder Aussage bekannt wonach langfristig schon Dosen unter 500MG die Aterien negativ beeinflussen können, was deren Verkalkung angeblich fördert.

Gibt natürlich auch noch viel mehr Studien die positives berichten, jedoch sollte man auch zwischen Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten unterscheiden.

Vielleicht wird VitaminC intravenös mal eine Alternative bei der Krebsbehandlung.

Das Linus Pauling sehr alt geworden ist sagt garnichts, Helmut Schmidt ist starker Raucher und auch sehr alt. Meines Erachtens war Linus Pauling ein wahnsinniger und dummer Mensch was NEMS angeht. Dessen Empfehlungen sind ein Fall für die Mülltonne.

Megadosen sind langfristig immer mit Vorsicht zu geniessen finde ich, vieles ist der Wissenschaft nicht bekannt, es kommen doch mittlerweile monatlich neue Forschungsberichte raus die alte "Erkenntnisse" über Bord werfen.

"just my 2 cent"

---

---

Subject: Re: gesponsorter Shit!

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:24:22 GMT

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

---

Von der Industrie gesponsort,..bloss keine Alternative zu ACE Hemmern!!!Sauerei sowas,..du suchst dir aber auch immer die grössten Zeiotungsenten raus!Für Geld schreiben Professoren

---

alles!

"Überraschende neue Forschungsergebnisse gibt es auch zu Vitaminen: Sie haben offenbar doch keinen antioxidativen und damit herzschtützenden Effekt, wie neue Studien zeigen

Gelogen,..diese neueren Studien gibt es nicht!In der Fachwelt heisst es Antioxidantien=Cardioprotektiv!

Im Gegensatz zu ACE Hemmern,die man nicht praeventiv einsetzen kann,greifen natürliche Antioxidantien nicht in das Renin-Aldosteron System ein,..ein System das die Natur nicht zum Spass angelegt hat.ACE Hemmer machen viele NW,..sie schadigen auch das Bronchalepithel,..und können Nierenversagen und Blutdruckabfall verursachen.Eingriffe in das Renin Aldosteronsystem sind praeventiv nicht induziert!

---

Subject: Re: Stand der Wissenschaft!  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:33:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trotz der Inkonsistenz der Vitamin-C- und -E-Studien überwiegen die Argumente für kardiovaskuläre und generelle klinische Vorteile durch Supplementation von Antioxidantien. Die führenden Gruppen werden folgendermaßen zitiert: „The totality of evidence would support that antioxidant supplementation is beneficial in patients with preexisting cardiovascular disease“ (Jialal und Devaraj 2002, Pryor 2000, Salonen et al. 2003).

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/fileadmin/pza/2004-49/titel.htm>

Im I Net darf sich auch jeder Pharmareferend auslassen bis zum Orgasmus!

---

Subject: Re: Doch!  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:46:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ACE\_Hemmer ist doch kein antioxidant..

Ist ein Antioxidant!

Macht aber NW.

---

Subject: Re: ha  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:49:37 GMT

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

---

genau, und der Pharmavertreter spendiert die Dienstreise.

...da hatten wir den selben Gedanken Tristan:-)

Lasst euch nicht von dem gesponsorten Artikel aufscheuchen jungs...

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:53:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Er weiss genau das eine antioxidative Kombination im Gegensatz zu einem einzelnen bei nicht vorhandenem Mangel keinen Schaden macht!

---

---

Subject: Re: Vit E/Vit C-6 Jahresstudie  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:13:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.circ.ahajournals.org/cgi/content/full/107/7/947>

!

tssssssssssss

---

---

Subject: ah, ja  
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:24:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jetzt kommen wenigsten arrrrrrgumente ^^ okay, aber! ich wette mit dir, wenn ich täglich meine 300 gr Paprika esse und dazu ne Grapefruit, dass ich durch die knapp 1000mg Vit C keine negativen Konsequenzen zu befürchten habe... meiner meinung nach sind die sek. pflanzenstoffe viel bedeutsamer... aber vit c in einer dosierung unter 2 gr ist auf alle fälle nicht gefährlich.

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:24:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieso so aggressiv, tino??

so kennen wir dich nicht

bzw, hab ich was verpasst, oder wo hat er das behauptet ?

---

---

Subject: Re: ah, ja  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:27:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

meiner meinung nach sind die sek. pflanzenstoffe viel bedeutsamer... aber vit c in einer dosierung unter 2 gr ist auf alle fälle nicht gefährlich.

...du musst Obst und Antioxidantien nehmen,..perfekte zellschützende Absicherung,weil das eine das andere bei alleinger Substitution nicht auswiegen kann.2 Gramm ist ok,..zumindest eine Zeit lang.

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:29:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieso so aggressiv, tino??

..nein wenig Zeit:-)

Pilos haette sagen sollen das man wenn,dann das gesamte Netzwerk stabilisieren muss,bzw dass dann kein oxidativer Effekt entsteht.So wie er es geschrieben hat,glauben die Leute jetzt das Antioxidanten nicht gut sind.Sie haben ihn ja auch direkt gefragt,..gut oder nicht gut.

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:30:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Don, 12 Oktober 2006 19:29wieso so aggressiv, tino??

..nein wenig Zeit:-)

Pilos haette sagen sollen das man wenn,dann das gesamte Netzwerk stabilisieren muss,bzw dass dann kein oxidativer Effekt entsteht.So wie er es geschrieben hat,glauben die Leute jetzt das Antioxidanten nicht gut sind.Sie haben ihn ja auch direkt gefragt,..gut oder nicht gut.

achso, er bezog sich ja nur auf die ACE\_hemmer

hatte mich total über deine subject gewundert...

Ig

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:32:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"achso, er bezog sich ja nur auf die ACE\_hemmer "

Ich glaube eher das er sich nicht auf ACE Hemmer,sondern NEM bezog.

---

---

Subject: Re: Vitamin C  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:50:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"jedoch sollte man auch zwischen Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten unterscheiden."

Vorbeugend macht bedeutend mehr Sinn wie akut.Akut kann daneben gehen,auch bei androgenetischem HA,bzw sollte immer das auslösende Enzym medikamentös vorab gehemmt werden,damit erst dann die Zellen einen Schutz in relativ normalen kommunikativen Verhaeltnissen über NEM aufbauen können.Dass gleiche gilt für alle anderen Krankheiten.

Die Datenlage spricht zweifellos für NEM-waere da was bedrohliches,dann würde ich das hier zeigen.

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Oct 2006 19:40:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi tino,

"hast du einen knall...leidest du unter bluthochdruck oder was...ACE\_Hemmer ist doch kein antioxidant...nicht mal im geringsstem...

mittlerweile müsste man hier eine Zensur einführen...sonst werden noch etliche sich selbstvergiften..... Wut"

das war fast sicher nur auf die blutdrucksenker gemünzt...  
also so hatte ich das aufgefasst...er meint halt, dass es etwas daneben ist, denke ich, wenn man zu solchen dingen greift, um seinen HA zu bekämpfen

lg

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 19:42:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also so hatte ich das aufgefasst...er meint halt, dass es etwas daneben ist, denke ich, wenn man zu solchen dingen greift, um seinen HA zu bekämpfen

nein,den Post meinte ich nicht.Ich meinte seine Definition von NEM-Antioxidantien.

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Oct 2006 19:44:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Don, 12 Oktober 2006 21:42also so hatte ich das aufgefasst...er meint halt, dass es etwas daneben ist, denke ich, wenn man zu solchen dingen greift, um seinen HA zu bekämpfen

nein,den Post meinte ich nicht.Ich meinte seine Definition von NEM-Antioxidantien.

aaaahhh...den weiter unten!! du hast falsch geantwortet...und ich dachte mir die ganze zeit, wieso du auf diesen post so auszuckst

---

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [Karsten\\_G](#) on Thu, 12 Oct 2006 19:45:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Don, 12 Oktober 2006 21:40hi tino,

"hast du einen knall...leidest du unter bluthochdruck oder was...ACE\_Hemmer ist doch kein antioxidant...nicht mal im geringstem...

mittlerweile müsste man hier eine Zensur einführen...sonst werden noch etliche sich selbstvergiften..... Wut"

das war fast sicher nur auf die blutdrucksenker gemünzt...  
also so hatte ich das aufgefasst...er meint halt, dass es etwas daneben ist, denke ich, wenn man zu solchen dingen greift, um seinen HA zu bekämpfen

---

lg

same here. Hab die Aussage auch nur bezogen auf ACE\_Hemmer gesehen.

---

---

Subject: Re: Vit E/Vit C-6 Jahresstudie  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Oct 2006 20:06:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino in rage

---

---

Subject: Re: Vit E/Vit C-6 Jahresstudie  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 21:12:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja,immer diese verlogenen Zeitungsartikel,..und dann auch noch zu Gunsten von Captopril oder Enalapril.

---

---

Subject: Re: Nicht jeder Rotwein ist gleich gut für die Gefäße - zu Vitamin C....  
Posted by [strike](#) on Fri, 13 Oct 2006 05:27:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...und wer dann noch die reine Ascorbinsäure (ungepuffert) nimmt, tut sich erst recht keinen Gefallen.

Es mag wohl für den Geldbeutel gut sein, bedeutet aber eine zusätzliche Säurebelastung.

Besser sind Ascorbate (gibt es übrigens auch von Calcium, Magnesium etc. aber hier ist besser das Citrat zu empfehlen), die sind eher basisch (gepuffert) oder sogenannter Ester-C.

Ich bestelle daher schon seit Jahr u. Tag das natürliche Vitamin C, und zwar die Cerola-Taler (von Grandel) mit Bioflavonoiden. Diese Bioflavonoide sollen die Vitamin C Aufnahme und Verwertung unterstützen, sie kommen so auch in natürlichen Vitamin C Quellen vor.

Dieses Vitamin C nehme ich durchgehend - also auch im Sommer zusätzlich zu dem vielen Obst u. Gemüse - und obwohl ich ja eine Erkrankung des Immunsystems habe (zur Erinnerung, Hashi), hat man mich als Erwachsene noch nie erkältet erlebt (Husten, Schnupfen, grippaler Infekt), auch wenn alle um mich herum schnieften u. \*bellten\*.

Hätte ich nicht eine Reaktion auf ein Zuviel an Jod, würde man mir die AIT nicht anmerken. Ich kann sogar Fisch essen, lediglich zuviel Jod kann einen SD-Schub erzeugen oder zumindest Herzrhythmusstörungen.

Der Einwand mit den sekundären Pflanzenstoffen ist durchaus berechtigt, denn man sollte so viele Mikronährstoffe wie möglich aus der Nahrung ziehen u. den Rest ergänzen.

Und nicht vergessen, Vitamin C immer über den Tag verteilt nehmen (gr. zeitlichen Abstand zu Natriumselenit) oder eben auf ein Retard-Präparat zurückgreifen.

LG strike

---

Subject: Re: Pilos macht Shit!  
Posted by [pilos](#) on Fri, 27 Oct 2006 19:26:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Don, 12 Oktober 2006 19:32"achso, er bezog sich ja nur auf die ACE\_hemmer "

Ich glaube eher das er sich nicht auf ACE Hemmer,sondern NEM bezog.

erstens hat du gar nicht verstanden was ich sagen wollte und dann laberst auch noch dummes zeug...zuerst "verstehen"...und erst dann los schiessen.... ...natürlich habe ich die ACE hemmer angesprochen...aber du bist wieder zu deiner gewonheit zurückgekehrt...beiträge nicht lesen und dann los schiessen mit dummes gelaber....

---

Subject: Re: hey Pilos  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Oct 2006 19:33:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warum buddelst du die alten Kamellen aus,..bored:-)?

Wie immer du es gemeint hast(ich denke ich weiss wie),die anderen haben nun wieder ein wenig mehr Angst vor NEM.

treat sheeps...carefully pilos....