
Subject: Resveratrol und OPC ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 30 Nov 2006 00:17:06 GMT

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

worin liegt denn da der Unterschied ?

Was gibt es bei der Dosierung bzw. der Supplementierung von Resveratrol zu beachten ?

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 30 Nov 2006 13:04:35 GMT

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

kommt beides in der Traube vor.

ist ein bisschen lange da alles möglich zu schreiben. habe ich eigentlich sogar schon getan. allerdings dann wieder aus versehen 2 X gelöscht...

hier ist stattdessen ein guter link zu resveratrol

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_topic&forum=9&topic_id=16541&mesg_id=16541&page=#16573

da steht eigentlich das wichtigste drin.

im grunde hilft es gegen Herzkrankheiten, und schützt gegen Krebs.

IN Tierversuchen aktivierte es die sogenannten Sir2-Gene, die auch beim CRAN aktiviert wurden.

Zumindestens Fische lebten um das Doppelte länger. Beim Menschen gibt keine

Lagnzeituntersuchungen dazu, soweit ich weiß. (tristan kann mich da vielleicht berichtigen)

Insofern sind langzeitfolgen in hoher Dossierung 40mg auch recht unbekannt.

in einem Glas Rotwein kommt ca 0,25-0,5mg Resveratrol vor, und schon das hat ne positive Wirkung.

OPC sind oligomere Proanthocyanidine. Im Grunde ne Untegruppe der Polyphenole. (wobei es da zig Unterteilungen gibt).

wichtig ist, dass sie in Pinien, Traubenkernen, und Apfelschalen sehr gut vertreten sind.

sie wirken sehr antioxidativ (20X stärker als Vit C) lassen sich durch Vit C in ihrer Wirkung noch verstärken. Und sind übrigens sehr zu empfehlen.

Nehme sie nach Empfehlung von pilos selbst auch. (warnke ist da gut und günstig)

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 30 Nov 2006 13:17:55 GMT

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

ach so genau.

Das REservatrol kann man theoretisch auch über Korinthen einnehmen. Wenn man die links

oben gelesen hat, stellt man allerdings fest, dass es um ein vielfaches mehr mehr in KORinthen vorhanden ist, die nicht mit Fungiziden behandelt wurden.
Als Produkt habe ich da bioform Korinthen 2,20€/250g gefunden. Gemäß STiftung Warentest besitzt das Produkt nicht einmal Spuren von Schadstoffen.
Leider ist auch um das doppelte teurer als normale Korinthen aus dem Kaufland. (das sind dann Elsey-Korinthen. 0,89€/250g die schmecken auch sehr gut, und Schadstoffe sind nur in Spuren vorhanden)
In den Korinthen kommen natürlich auch OPCs vor.
Pilos meinte aber, dass die OPC-Pillenim von warnke im Endeffekt um einiges billiger sind.

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 30 Nov 2006 14:14:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

super, danke !

Weist Du evtl. auch von wo man das Resveratrol beziehen kann ?

Das OPC von Warnke nehm ich auch schon seit ein paar Monaten.

Schöne Grüße !
tv.

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 30 Nov 2006 15:11:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zumindetens, wenn du etwas aus dem Inland ohne potentielle Zollprobleme willst, dann würde ich einfach mal froogeln.
Das dritte in der Reihe sah mir schon ganz gut aus.
[http://froogle.google.de/froogle?q=Resveratrol&btnG=Froo gle-Suche](http://froogle.google.de/froogle?q=Resveratrol&btnG=Froo+gle-Suche)

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 30 Nov 2006 17:36:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab mal bei medizinfuchs reingeschaut und dort gibts "eventuell" auch gute Angebote, 120 Stück für 19,83+Porto, aber steht nirgends was mit mg-Angabe wieviel Resveratrol da pro Tab drinnen ist

http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente &medisuche=resveratrol

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [haartertobak](#) on Fri, 01 Dec 2006 09:42:56 GMT

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

was ist denn hinsichtlich preis/leistung von traubenkernmehl zu halten?

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [tristan](#) on Mon, 18 Dec 2006 19:44:13 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Don, 30 November 2006 18:36ich hab mal bei medizinfuchs reingeschaut und dort gibts "eventuell" auch gute Angebote, 120 Stück für 19,83+Porto, aber steht nirgends was mit mg-Angabe wieviel Resveratrol da pro Tab drinnen ist

http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente &medisuche=resveratrol

wird stark diskutiert wegen resveratrol.. anscheinend aktiviert nur trans-resveratrol das langlebigkeits-gen und die dosierung muss sehr hoch sein, und es ist auch nicht hinreichend geklärt ob res. alleine für die positive wirkung in rotwein z.b. verantwortlich is... das hier gilt als gute qualität <http://www.longevinex.com/>

Subject: nur falls jemand die Korinthen gesucht hat

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 12:12:44 GMT

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

die heißen "neuforn" nicht bioform.
Und gibts im Reformhaus.

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [TobiTobsen](#) on Wed, 27 Dec 2006 21:43:21 GMT

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

Hi,

worauf sollte man bei der Einnahme von den beiden o.g. Mitteln denn achten? Welche NEM sollte man z.B. nicht gleichzeitig einnehmen?

Besten Dank!

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 28 Dec 2006 12:07:22 GMT

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

ich nehme beides gleichzeitig ein und zwar jeden 2ten Tag (wegen Kosten).

Außerdem achte ich teils darauf dass ich die Sachen so etwa 2h nach oder vor einer Mahlzeit nehme bzw. auch 2h nach der Fin-Einnahme, ist bei diesen beiden Sachen wohl nicht so wichtig aber sicher ist sicher...

Achja, Lachsölkapsel nehme ich gleichzeitig da ich irgendwo mal gelesen habe dass Resveratrol sich in Öl besser auflöst als in Wasser, aber pilos meinte das sei auch nicht so einfach mit dem Auflösen bzw. Bioverfügbarkeit...

Tja, ist halt leider oft so bei NEMs

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 28 Dec 2006 13:17:13 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Don, 28 Dezember 2006 13:07ich nehme beides gleichzeitig ein und zwar jeden 2ten Tag (wegen Kosten).

Außerdem achte ich teils darauf dass ich die Sachen so etwa 2h nach oder vor einer Mahlzeit nehme bzw. auch 2h nach der Fin-Einnahme, ist bei diesen beiden Sachen wohl nicht so wichtig aber sicher ist sicher...

Achja, Lachsölkapsel nehme ich gleichzeitig da ich irgendwo mal gelesen habe dass Resveratrol sich in Öl besser auflöst als in Wasser, aber pilos meinte das sei auch nicht so einfach mit dem Auflösen bzw. Bioverfügbarkeit...

Tja, ist halt leider oft so bei NEMs

Was erwartet man sich eigentlich von Resveratrol?

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 28 Dec 2006 13:58:49 GMT

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

wirkt hauptsächlich Gefäßerkrankungen entgegen.

Radikalfänger

Tierversuche zeigten Lebensverlängerung

gegen Krebs

gegen Alzheimer

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?
Posted by [TobiTobsen](#) on Thu, 28 Dec 2006 17:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die Antwort!

Welche Dosierung ist denn zu empfehlen. Habe das OPC von Warnke.
Kann ich das OPC auch Problemlös zusammen mit Zink, Vitamin C & co einnehmen? Ich glaube da war was, das ging nich...

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?
Posted by [pilos](#) on Thu, 28 Dec 2006 18:12:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TobiTobsen schrieb am Don, 28 Dezember 2006 18:15danke für die Antwort!

Welche Dosierung ist denn zu empfehlen. Habe das OPC von Warnke.
Kann ich das OPC auch Problemlös zusammen mit Zink, Vitamin C & co einnehmen? Ich glaube da war was, das ging nich...

nicht mit ZINK und mineralien/spurenelemente....

Subject: Re: Resveratrol und OPC ?
Posted by [TobiTobsen](#) on Thu, 28 Dec 2006 18:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, Pilos, wusste das da was war...
