
Subject: Pillenwahn

Posted by [Gast](#) on Sun, 24 Dec 2006 13:00:49 GMT

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

Nichts Neues, aber dennoch fuer den einen oder anderen hier sicherlich interessant.

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2007/01/Antioxidantien>

Gruss,

G.

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Foxi](#) on Sun, 24 Dec 2006 13:34:10 GMT

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

Sag ich doch schon lange das es Quatsch ist und teuer

Apfel-Banane-Gemüse-Tomaten usw.....

da stecken Vitamine drin die der Körper auch aufnummt

Foxi

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [loydd](#) on Sun, 24 Dec 2006 13:58:23 GMT

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

jo schon möglich....aber was macht man nicht alles für haare.

Ich hab lieber paar Nierenbeschwerden oder so als die tiefe WUnde HA ertragen zu müssen...

....den es gibt NICHTS SCHLIMMERES als psychische Probleme.

und ih glaube nicht dass man durch 2-3 Tabletten Vitamin C oder sonst was draufgehn kann...bullshit!

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Gast](#) on Sun, 24 Dec 2006 14:52:04 GMT

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

also das ist wirklich ein wenig kurzsichtig von dir!

jemand, der z.b. aufgrund einer autoimmunrkrankung nur noch eine und kaum funktionierende niere hat, sieht das ganze sicherl nicht so.

wenn man ein stark eingeschränktes Leben hat, weil man jede Woche ein paar Mal zur Blutwäsche muss, dann weiß man wie irrelevant manche andere Dinge sind...

Sicherlich ist es immer das eigene Leid und in der Relation kann man das nicht wahrnehmen, dennoch sollte man doch reflektiert genug sein um zu wissen, dass es wesentlich krassere Dinge gibt, als nicht gut auszusehen.

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Dec 2006 15:09:27 GMT

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

Foxi schrieb am Son, 24 Dezember 2006 14:34: Sag ich doch schon lange das es Quatsch ist und teuer

Apfel-Banane-Gemüse-Tomaten usw.....
da stecken Vitamine drin die der Körper auch aufnimmt

Foxi

Der Artikel stützt sich überwiegend auf Vitamin E und A und die können bekanntlich bei Überdosierung negative Folgen mit sich bringen! Daher sollte man mit diesen auch vorsichtig umgehen und diese in hohen Dosen sicherlich nicht viele Jahre lang einnehmen.

Es gibt zahlreiche Studien, die die positiven Effekte von Vitamin C, Lysin, Arginin, Polyphenolen, MSM usw. auf die Gesundheit belegen.

Man wird zu jeder Form von "Behandlung" negatives belegen können und genauso gut sehr positive Studien finden können. Ein Bekannter hatte über Jahre 400 IE Vitamin E zu sich genommen und erheblich NW bekommen. Der Arzt der ihm das empfohlen hat, hatte wohl nicht darauf hingewiesen, dass er es nicht täglich die nächsten 7 Jahre (!) lang einnehmen sollte, sondern es nur eine Kur darstellen sollte.

Jedoch ist der Artikel auf jeden Fall interessant. Allerdings hätte ich gerne zu den genannten Studien eine Quelle gesehen, um die Interpretationen der Daten selbst vornehmen zu können und sich ein eigenes Bild über die Studien machen kann.

Es gibt nunmal von allen Dingen Befürworter und Gegner und es kann aufgrund der Argumentation sehr schnell die eine oder andere Richtung schnell positiv oder negativ dargestellt werden. Resveratrol hat beispielsweise in Tierversuchen unglaublich positive Wirkungen gezeigt. Ich bin gespannt auf die Ergebnisse von großen Studien, die nicht nur mit Ratten (mit einem 99% übereinstimmenden Genom im Vergleich zum Menschen), sondern auch mit Menschen ähnlich positive Erfolge (oder eben auch nicht) mit sich bringen werden.

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Foxy](#) on Sun, 24 Dec 2006 15:43:35 GMT

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

Hab mal nen Artikel gelesen da hies es das z.b Vitamin C aus nem Apfel und wenn es nur 50mg sind weitaus effektiver sind als 1000mg Künstlich weil der Körper diese Vitamine verwerten kann und irgendwas mit so Phytostoffen das diese geringen Mengen dann effektiver Arbeiten läßt als 1000-2000mg Künstliche Bomben

Schluck mal so ne Aldi Vtamin Tablette die 1x täglich und guck dir den Urin an du pißt in sämtlichen Farben

Foxy

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:02:52 GMT

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

Foxy schrieb am Son, 24 Dezember 2006 16:43Hab mal nen Artikel gelesen da hies es das z.b Vitamin C aus nem Apfel und wenn es nur 50mg sind weitaus effektiver sind als 1000mg Künstlich weil der Körper diese Vitamine verwerten kann und irgendwas mit so Phytostoffen das diese geringen Mengen dann effektiver Arbeiten läßt als 1000-2000mg Künstliche Bomben

Schluck mal so ne Aldi Vtamin Tablette die 1x täglich und guck dir den Urin an du pißt in sämtlichen Farben

Foxy

Dafür gibts ja auch Ester-C Tabletten zur besseren Aufnahme .
Übrigens sind in 100g Zitronen z.B. 51mg Vitamin C

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [pilos](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:12:46 GMT

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

Unkreativer schrieb am Son, 24 Dezember 2006 17:02

Dafür gibts ja auch Ester-C Tabletten zur besseren Aufnahme .

wird aber leider so schnell abgespalten..der magen macht es wieder zum billigen einfachen C...das es schlicht weggeworfenes geld ist angesichts auch der preise die ester-C haben....

Subject: Re: Pillenwahn
Posted by [Foxy](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:16:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu
Dafür gibts ja auch Ester-C Tabletten

Na klaro blos was wird so alles gekauft?
Brausetabletten vom Aldi usw..
es gibt sicher Gute Vitamine Präparate blos gibt es die
nicht für 5,99euro 100Stck

Blos mit Vitaminen muß man auch umgehn können was helfen dir
1000mg von 1.... wenn dann die 500mg von 2.... nicht verwertet werden weil 1.... das verhindert
und wer kann das schon?
Vieleicht hier einige aber der Großteil der Pillenkäufer nicht

Foxy

Subject: Re: Pillenwahn
Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:19:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 24 Dezember 2006 17:12Unkreativer schrieb am Son, 24 Dezember 2006
17:02
Dafür gibts ja auch Ester-C Tabletten zur besseren Aufnahme .

wird aber leider so schnell abgespalten..der magen macht es wieder zum billigen einfachen
C...das es schlicht weggeworfenes geld ist angesichts auch der preise die ester-C haben....

@pilos
Ich nehme das Vitamin C vom Aldi mit Langzeitwirkung (nur blöd das dort Zink drin ist), wie ist
das denn zu bewerten?

Was hältst Du denn von dem ganzen Zeug allgemein eigentlich?

PS: Ist es eigentlich schlimm, wenn das Isopropanol länger mit dem Dut zusammengemischt ist.
Kam noch nicht an alle Substanzen und es steht da schon ein paar Tage länger rum. Beim
nächsten mal will ich unbedingt die Dut-Gelkapseln, ist ja um einiges unumständlicher!

Subject: Re: Pillenwahn
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chemisch kann ich das zwar nicht einschätzen mit dem Ester-C,

allerdings kann ich ganz klar sagen, dass ich damit keine Verdauungsstörungen habe. 2g Ascorbinsäure und ich verbringe den Tag auf dem Klo...- übertrieben gesagt. Mit Ester-C habe ich wirklich so gut wie gar keine Probleme und da kann ich massig einwerfen...

Subject: Re: Pillenwahn
Posted by [pilos](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:32:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 24 Dezember 2006 17:20chemisch kann ich das zwar nicht einschätzen mit dem Ester-C, allerdings kann ich ganz klar sagen, dass ich damit keine Verdauungsstörungen habe. 2g Ascorbinsäure und ich verbringe den Tag auf dem Klo...- übertrieben gesagt. Mit Ester-C habe ich wirklich so gut wie gar keine Probleme und da kann ich massig einwerfen...

weil es langsamer freigesetzt wird...

in 2 gramm vitamin C sind 2 gramm ascorbinsäure

in 2 gramm ester-C sind 0,85 gramm ascorbinsäure...

wenn du 250 mg ascorbinsäure in 5 portionen verteilt am tag nimmst...kriegst du keine probleme...

Subject: Re: Pillenwahn
Posted by [loydd](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:32:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xstring schrieb am Son, 24 Dezember 2006 15:52also das ist wirklich ein wenig kurzsichtig von dir!

jemand, der z.b. aufgrund einer autoimmunrkrankung nur noch eine und kaum funktionierende niere hat, sieht das ganze sicherl nicht so.

wenn man ein stark eingeschraenktes leben hat, weil man jede woche ein paar mal zur blutwaesche muss, dann weiss man wie irrelevant manch andere dinge sind...

sicherlich ist es immer das eigene leid und in der relation kann man das nicht wahrnehmen, dennoch sollte man doch reflektiert genug sein um zu wissen, dass es wesentlich krassere dinge gibt, als nicht gut auszusehen.

ich wollte damit sicher nicht andre Krankheiten schönreden, nur die Relation wollte ich klarstellen, dass ich bewusst ein unkalkuliertes Risiko inkauf nehmen würde nur um mein Haarproblem zu lösen!

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 24 Dec 2006 16:42:35 GMT

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

Zitat:

weil es langsamer freigesetzt wird...

in 2 gramm vitamin C sind 2 gramm ascorbinsäure

in 2 gramm ester-C sind 0,85 gramm ascorbinsäure...

wenn du 250 mg ascorbinsäure in 5 portionen verteilt am tag nimmst...kriegst du keine probleme...

ah okay,

allerdings bin ich mir gar nicht so sicher, dass ich das nicht schon mal gemacht habe. Also wirklich nur 1g Vitamin C in drei Dosen verteilt. Und wenn ich recht erinnere, hat es damals nicht geklappt.

aber werds demnächst mal wieder versuchen.

In meinem Fall werde wohl aber trotzdem bei dem Ester C bleiben. Da sind in den Tabs noch 200mg Citrusbioflavonoide auf 500mg Vitamin C drin. Bin mir momentan nicht ganz klar, wieviel Orangensaft oder Zitrone man jeweils zu sich nehmen muss, damit man die auch drin hätte. Aber zumindestens finde es für den Preis ganz gutes Angebot. Und Orangensaft ist leider auch nicht billig....

Subject: Re: Pillenwahn

Posted by [Gast](#) on Sun, 24 Dec 2006 20:15:59 GMT

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

das kann ich natuerlich nachvollziehen, ansonsten wuerde ich ja auch kein fin schlucken

wuensche ein frohes fest
