

---

Subject: wann Freie-Radikale Peak ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 08 Feb 2007 08:26:18 GMT

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

---

Wann sind freie Radikale über den Tag gemessen am aktivsten ?

morgens / mittags / Abends / Nachts ??

---

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?

Posted by [guggi](#) on Fri, 09 Feb 2007 23:59:33 GMT

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

---

\*gg\* lustige Frage,...aaalllssooo.

Ein Atom bzw. Molekül wird dann zum Radikal, wenn es in einer Art Kettenreaktion auf ein anderes Radikal trifft, bzw. wenn sehr viel Energie zugeführt wird. Dabei besagt der Begriff Radikal ja nichts anderes, als dass das Molekül/Atom ein ungebundenes nicht gepaartes freies Elektron besitzt, das sehr reaktiv ist. Das führt meist zur Oxidation.

Eine Belastung durch Radikale kann vielseitig sein. z.B. durch starke UV-Strahlung, also im Sommer, wenn man zu lange in der Sonne sitzt. Aber auch beim Sport im Rahmen der Atmung entstehen sogenannte Superoxide, die vom Körper aber auch wieder enzymatisch abgebaut werden können.

---> falls du also vor hast, deine NEMs so einzunehmen, dass sie besonders gut zeitlich mit der Radikalbelastung übereinstimmen, vergiss es einfach. Die Mechanismen der Radikalfänger/Antioxidantien sind sehr vielfältig. Falls du weitere Fragen dazu hast, schicke einfach eine PN

---

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?

Posted by [backflash](#) on Sat, 10 Feb 2007 04:55:57 GMT

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

---

Wie kann der biochemische Prozess der Oxidation denn positiv beeinflusst werden?

---

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?

Posted by [kaya](#) on Sat, 10 Feb 2007 08:51:49 GMT

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

---

backflash schrieb am Sam, 10 Februar 2007 05:55: Wie kann der biochemische Prozess der Oxidation denn positiv beeinflusst werden?

---

mit radikalfängern (antioxidantien), stoffe, die diese aggressiven freien sauerstoff-radikale binden.

---

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 10 Feb 2007 11:24:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

na das ist mal ein toller Erster Beitrag

Danke und Grüße,  
Tv.

---

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?  
Posted by [backflash](#) on Sat, 10 Feb 2007 12:17:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ kaya: danke, ich weiss.  
"guggi" schrieb ja, dass die Mechanismen der Antioxidantien sehr vielfältig sind. Es klingt so, als wäre die Einnahme von NEM zu simpel.  
Deshalb war ich auf mehr Details aus.

---

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?  
Posted by [guggi](#) on Sat, 10 Feb 2007 13:22:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wirkung von Antioxidatien:

Grundsätzlich müsst ihr bei den NEMs in zwei Sparten aufteilen:

1. Antioxidantien, die der Körper zum überleben benötigt
2. Sekundäre Pflanzenstoffe, die ein Mensch nicht zum Überleben benötigt

zu 1: typisches Beispiel ist Vit C oder Vit E.

Vit C erfüllt im Körper eigentlich die Aufgabe ein Enzym dabei zu unterstützen Prolin (eine Aminosäure) in Hydroxyprolin umzuwandeln. Hydroxyprolin ist dabei eine wichtige "Baugruppe" für Kollagen (Knorpel, Bindegewebe etc.). Gleichzeitig besitzt Vit C aber auch Antioxidatives Potential. Da es in Lebensmittel auch als Antioxidantie eingesetzt wird, nehmt ihr genug mit der Nahrung auf. Vit C NEMs sind meiner Ansicht nach deshalb wenig sinnvoll.

Vit E wird in die Zellwände eingebaut, die zum großen Teil aus Phospholipiden bestehen. Dort baut sie der Körper gezielt als Antioxidantie ein und schützt sich so aktiv vor UV-Strahlung und Radikalen. Allerdings sollte man bei NEMs die Fettlöslich sind eine Überdosierung vermeiden.

2. Meiner Ansicht nach bieten sekundäre Pflanzenstoffe den vielversprechendsten Ansatz für einen zusätzlichen Radikalschutz. Ihr müsst dabei bedenken, dass Pflanzen so Stoffe wie Flavonoide, Betalaine und Carotinoide ja gerade herstellen, um sich vor UV-Strahlung und Fressfeinden zu schützen.

Fazit: Das einfachste ist oft das Beste: Obst und Gemüse essen, Tee trinken statt Nems,...fertig.

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 07 Mar 2007 21:20:55 GMT

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

Hi TV!

Freie Radikale entstehen nicht nach Tageszeit

Sondern nach dem Auslöser. Im Prinzip löst jedes Essen, ja sogar jede Atmung freie Radikale aus!

Am stärksten jedoch nach dem Verzehr von Rohr- oder Rübenzucker, Rauchen, UV-Strahlen, übermäßiger Alkoholverzehr, Umweltgifte etc.

Laut Studien sollen sekundäre Pflanzenstoffe stärker wirken als z.B. Vitamin C+E.

Als aller stärkste bekannteste Antioxidantien gelten bislang Trockenpflaumen auf Platz 2, Rosinen auf Platz 3 und Kakao (aber ohne Milch, sondern mit heißem Wasser) auf Platz 1. Davon sollte man also raue Mengen am Tag trinken bzw essen.

---

Subject: Re: wann Freie-Radikale Peak ?

Posted by [B.ack](#) on Thu, 08 Mar 2007 22:22:53 GMT

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

Freie Radikale entstehen als ganz "normale" Abfallprodukte in jedem Stoffwechselprozess. Sie werden auch Oxidantien genannt, da es sich bei ihnen um sogenannten "schlechten" Sauerstoff handelt

Sauerstoff hat das Bestreben, sich sehr schnell zu binden ( Eisen+Sauerstoff=Rost) dabei geht er dann eben oft auch Verbindungen ein, die für den Körper schädlich sind und die dann zu den schon beschriebenen Kettenreaktionen führen.

Sogenannte Antioxidantien (Vitamin C, E, Selen, B-Vitamine werden inwiefern auch dazu gezählt, OPC usw.) sind erforderlich, damit der Körper die entsprechenden Enzyme z.B. Glutathionperoxidase (selenabhängig) herstellen kann, die zur Neutralisierung der freien Radikale erforderlich sind.

Da bestimmte Stoffwechselprozesse auch zu bestimmten Zeiten besonders aktiv sind (siehe chinesische Organuhr) kann es durchaus Sinn machen, danach die NEM einzunehmen.

Sinnvoll:

Morgens: Vitamine, Selen,

Mittags: Eisen

Abends: Magnesium + Kalzium (kann man gleichzeitig nehmen !!!)

Vorm Schlafen: Zink und Aminosäuren

---