

---

Subject: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:00:09 GMT

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

---

<http://derstandard.at/?id=2812975>

Die gefährliche Überdosierung

"Durch eine Überdosierung kann das Gleichgewicht so gestört werden, dass die Antioxidantien, die eigentlich die Radikale eliminieren sollten, dann plötzlich den gegenteiligen Effekt auslösen", erklärt Jürgen König, ein "Zuviel" förderer nach heutigem Wissensstand sogar die Radikalbildung: "Die zugeführten Antioxidantien werden dann selbst zu Radikalen und können nicht regeneriert werden. Es entsteht im Organismus also genau die Wirkung, die man eigentlich vermeiden wollte."

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:54:59 GMT

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

---

Sind ja wieder sehr genauangaben: "... durch eine Überdosierung..." was ist denn bitte eine Überdosierung, ab wann fängt die an? Ist halt wieder ein Artikel, der nicht sonderlich wissenschaftlich geschrieben ist. Außerdem hat Fred die Problematik auch schon mal erwähnt. Bezüglich des NAC, zuviel kann prooxidativ wirken, er hatte damals auch ne Studie verlinkt. Der Artikel schürt jetzt wieder Panik bei NEM Konsumenten. Dabei geht es ja nur um die, die überdosieren

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:58:50 GMT

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

---

Ich stelle es nur rein, wenn ich denke, es könnte jemanden interessieren. Ich fand den Anfang ganz interessant, bezüglich der Wirkungsweise der Radikale.

Bezüglich oxidative Wirkung kann man hier ja noch genug nachlesen...

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 22 Mar 2007 14:12:20 GMT

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

---

Ja, ne ist schon klar. Hört sich halt immer so "reißerisch" an: "Antioxidantien sind gefährlich"

Wenn Du mal ne freie Minute hast, dann hol Dir doch den Lang, Basis Wissen Physiologie. Ist ein kleines kompaktes Buch, stehen die Grundlagen drin.

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Mar 2007 14:15:31 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Don, 22 März 2007 15:12Ja, ne ist schon klar. Hört sich halt immer so "reißerisch" an: "Antioxidantien sind gefährlich"

Wenn Du mal ne freie Minute hast, dann hol Dir doch den Lang, Basis Wissen Physiologie. Ist ein kleines kompaktes Buch, stehen die Grundlagen drin.

Stimmt, habs in Anführungszeichen gesetzt

@Buch: mach ich

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [Foxi](#) on Thu, 22 Mar 2007 19:14:31 GMT

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

---

Obst-Gemüse

das meiste ist doch eh Geldschneiderei und Nutzlos

Foxi

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 22 Mar 2007 19:20:57 GMT

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

---

Zitat:

Obst-Gemüse

das meiste ist doch eh Geldschneiderei und Nutzlos

damit hier keine NEM-Panik losbricht: Nein, das stimmt nich Foxi!

Man muss eben nur wissen, was etwas bringt, und das dann richtig einsetzen...

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [Foxi](#) on Thu, 22 Mar 2007 19:29:29 GMT

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

---

Naja

---

ich sag ja nicht alles aber Großteils totaler Mist

Ein Apfel mit wenig Vitamin C kann mehr bringen als 1000mg künstlich weil es der Körper verwerten kann!  
dazu kommen noch Phytostoffe die eine Kunstpille nicht hat

Foxi

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 22 Mar 2007 20:16:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi,  
nur ein paar Beispiele:

Lachsölkapseln: sehr gut fürs Herz,wer nicht oft Fisch isst.  
Vitamin C: ergänzt man mit Früchten, und das ganze synergisiert sehr gut. also gut ist ein Apfel.  
Besser ist Apfel+ Vitamin C.  
OPCs: sehr gutes Antioxidanz, beugt gegen alles mögliche vor, und wirkt immunstärkend.  
entweder man isst viele Korinthen und Cranberrys. oder man nimmt eben die Kapsel.  
Arginin+Lysin: haarwachstumfördernd...  
Zink: Immunstärkend.  
Gingo: gut für Durchblutung, zusammen mit Ginseng und Choline gut für Gehirn. Das kann man nicht mal noch als Nahrung aufnehmen...  
  
usw. usw...

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 30 Mar 2007 21:06:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soll das heißen, dass es gesünder wäre neben meinem stärksten Antioxidans KAKAO (Wert von 10.000, Obst hat nur 500-700!) lieber mir zwischendurch ein paar Zigaretten anzuzünden? Jeder Zug einer Zigarette löst immerhin 10.000 freie Radikale aus. Da freut sich der Organismus sicher....

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 31 Mar 2007 16:19:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit-2007-volles-haar schrieb am Fre, 30 März 2007 23:06 Soll das heißen, dass es gesünder wäre neben meinem stärksten Antioxidans KAKAO (Wert von 10.000, Obst hat nur

500-700!) lieber mir zwischendurch ein paar Zigaretten anzuzünden? Jeder Zug einer Zigarette löst immerhin 10.000 freie Radikale aus. Da freut sich der Organismus sicher....  
10.000? Wohl eher 10 Billionen

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [chrisan](#) on Sat, 31 Mar 2007 16:52:51 GMT

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

---

...]Naja

ich sag ja nicht alles aber Großteils totaler Mist

Ein Apfel mit wenig Vitamin C kann mehr bringen als 1000mg künstlich weil es der Körper verwerten kann!  
dazu kommen noch Phytostoffe die eine Kunstpille nicht hat

Foxi ...]

Eben - und deshalb ist es auch da wichtig (Vitamin C ist da ein recht gutes Beispiel), darauf zu achten, welche Präparate man einnimmt ... Ascorbinsäure soll ja z.B. im Gegensatz zu Vitamin C in Ester-Form nicht so bioverfügbar sein ... und die Steigerung soll ja dann OPC sein ...  
Deshalb ist es leider oft eine Frage des Geldes - ich bin von den Vitaminen von Aldi&Co nicht all zu sehr überzeugt (schon allein wegen des miesen Titandioxid, das da oft mit drin ist) ...

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 31 Mar 2007 18:56:58 GMT

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

---

chrisan schrieb am Sam, 31 März 2007 18:52...]Naja

ich sag ja nicht alles aber Großteils totaler Mist

Ein Apfel mit wenig Vitamin C kann mehr bringen als 1000mg künstlich weil es der Körper verwerten kann!  
dazu kommen noch Phytostoffe die eine Kunstpille nicht hat

Foxi ...]

Eben - und deshalb ist es auch da wichtig (Vitamin C ist da ein recht gutes Beispiel), darauf zu achten, welche Präparate man einnimmt ... Ascorbinsäure soll ja z.B. im Gegensatz zu Vitamin C in Ester-Form nicht so bioverfügbar sein ... und die Steigerung soll ja dann OPC sein ...  
Deshalb ist es leider oft eine Frage des Geldes - ich bin von den Vitaminen von Aldi&Co nicht all zu sehr überzeugt (schon allein wegen des miesen Titandioxid, das da oft mit drin ist) ...

---

Nur die Vitamine aus den USA taugen was. Alles andere kann man vergessen! Es gibt zwar auch im Deutschsprachigen Raum gute Vitamine, aber die kosten an die 100 Euro!

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 31 Mar 2007 19:00:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Unkreativer schrieb am Sam, 31 März 2007 18:19 Seit-2007-volles-haar schrieb am Fre, 30 März 2007 23:06 Soll das heißen, dass es gesünder wäre neben meinem stärksten Antioxidans KAKAO (Wert von 10.000, Obst hat nur 500-700!) lieber mir zwischendurch ein paar Zigaretten anzuzünden? Jeder Zug einer Zigarette löst immerhin 10.000 freie Radikale aus. Da freut sich der Organismus sicher....  
10.000? Wohl eher 10 Billionen

Ja, woher soll ich denn wissen wo die Grenze ist? Wenn zu viele Antioxidantien tatsächlich genau das Gegenteil erreichen WÜRDEN, dann müsste es ja gesund sein sich zwischendurch ein paar Zigaretten anzuzünden, damit ja nicht zu wenige freie Radikale im Körper ihr Unwesen treiben

Naja, also irgendwas verstehe ich da noch nicht so ganz  
Laut dieser Theorie wäre 50% supergesunde Lebensweise mit starken Antioxidantien und 50% sehr ungesunde Lebensweise die ideale Kombination für ein langes und gesundes Leben....  
Schon komisch.

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview  
Posted by [kaya](#) on Sun, 01 Apr 2007 20:49:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit-2007-volles-haar schrieb am Sam, 31 März 2007 20:56 chrisan schrieb am Sam, 31 März 2007 18:52...]Naja

ich sag ja nicht alles aber Großteils totaler Mist

Ein Apfel mit wenig Vitamin C kann mehr bringen als 1000mg künstlich weil es der Körper verwerten kann!  
dazu kommen noch Phytostoffe die eine Kunstpille nicht hat

Foxi ...]

Eben - und deshalb ist es auch da wichtig (Vitamin C ist da ein recht gutes Beispiel), darauf zu achten, welche Präparate man einnimmt ... Ascorbinsäure soll ja z.B. im Gegensatz zu Vitamin C in Ester-Form nicht so bioverfügbar sein ... und die Steigerung soll ja dann OPC sein ...  
Deshalb ist es leider oft eine Frage des Geldes - ich bin von den Vitaminen von Aldi&Co nicht all

zu sehr überzeugt (schon allein wegen des miesen Titandioxid, das da oft mit drin ist) ...

Nur die Vitamine aus den USA taugen was. Alles andere kann man vergessen! Es gibt zwar auch im Deutschsprachigen Raum gute Vitamine, aber die kosten an die 100 Euro!

A A merikaaa!!!

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [B.ack](#) on Wed, 04 Apr 2007 18:20:41 GMT

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

---

Natuerlich ist es IMMER besser Vitamine u.ä. über die NAhrung aufzunehmen - wenn die Nahrung okay und unbelastet ist.

Ist sie aber leider nicht. Die Vitamine, die ein Apfel heute enthält reichen kaum aus, reichen kaum aus, um die Pestizide und sonstigen Schadstoffe zu "eleminieren" die ebenfalls in dem Obst enthalten sind. Für den Koerper selber bleibt dann kaum etwas übrig.

Und "bio" ist nicht immer bio, und wenn doch oft sehr teuer.

Obst und Gemuese, dass nicht chemisch behandelt wurde ist eben nicht wirklich bio - wenn es neben einem Chemie-Keulen-Feld oder direkt in der Einflugschneise waechst. Da sollte man dann schon wissen, wo das Obst und Gemüse wirklich herkommt.

Außerdem sollte man darauf achten, einheimische ursprüngliche Obst und Gemuese zu essen. In unserem nächsten Lebensraum wachsen keine Papayas, Kiwis u.ä. und unserer Körper auf das Leben HIER eingerichtet - seit Jahrtausenden.

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Apr 2007 18:05:39 GMT

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

---

B.ack schrieb am Mit, 04 April 2007 20:20 Natuerlich ist es IMMER besser Vitamine u.ä. über die NAhrung aufzunehmen - wenn die Nahrung okay und unbelastet ist.

Ist sie aber leider nicht. Die Vitamine, die ein Apfel heute enthält reichen kaum aus, reichen kaum aus, um die Pestizide und sonstigen Schadstoffe zu "eleminieren" die ebenfalls in dem Obst enthalten sind. Für den Koerper selber bleibt dann kaum etwas übrig.

Und "bio" ist nicht immer bio, und wenn doch oft sehr teuer.

Obst und Gemuese, dass nicht chemisch behandelt wurde ist eben nicht wirklich bio - wenn es

neben einem Chemie-Keulen-Feld oder direkt in der Einflugschneise waechst. Da sollte man dann schon wissen, wo das Obst und Gemüese wirklich herkommt.

Außerdem sollte man darauf achten, einheimische ursprüngliche Obst und Gemuese zu essen. In unserem nächsten Lebensraum wachsen keine Papayas, Kiwis u.ä. und unserer Körper auf das Leben HIER eingerichtet - seit Jahrtausenden.

Stimmt!

Wachsen Pflaumen eigentlich in Mitteleuropa?  
Ist nämlich das stärkste Antioxidans (allerdings nur getrocknete)

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Apr 2007 18:10:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn zu viele Antioxidantien tatsächlich den gegenteiligen Effekt bringen sollten, dann müsste es ja (rein theoretisch) neben einem völlig übertriebenen Antioxidantien-Programm GESUND sein, ein paar Zigaretten am Tag zu rauchen... ZUM Beispiel... Oder irre ich mich?

Woher soll man eigentlich wissen, wann die "Schmerzgrenze" der Antioxidantien erreicht ist und der gegenteilige Effekt eintritt? Ich meine, wir sind alle keine Jeannies. Wir können ja nicht hell sehen. Woher sollen wir das denn wissen?

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [B.ack](#) on Thu, 05 Apr 2007 21:17:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt für fast alle NEM die sogenannten sicheren Bereiche, das sind die Dosierungen bei denen bislang keine Nebenwirkungen festgestellt worden sind.

Es kann allerdings nicht schaden, sich dennoch mal über mögliche Symptome von Ueberdosierungen zu informieren.

Bei Selen ist z.B. unter Anderem ein knoblauchartiger Geschmack im Mund.

Es ist auch nicht erforderlich sich ALLES, was es so an Antioxidantien gibt, einzuverleiben. Meistens reicht Vit.C, E, und Selen im sicheren Bereich dosiert.

Im Sommer nach langen Aufenthalten in der Sonne, kann man zusätzlich noch was anderes nehmen.

Übrigens, Sonnencremes mit hohem LFS verhindern die körpereigene Bildung von Vitamin D

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [kkoo](#) on Thu, 05 Apr 2007 21:30:13 GMT

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

---

Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 05 April 2007 20:05B.ack schrieb am Mit, 04 April 2007 20:20Natuerlich ist es IMMER besser Vitamine u.ä. über die NAhrung aufzunehmen - wenn die Nahrung okay und unbelastet ist.

Ist sie aber leider nicht. Die Vitamine, die ein Apfel heute enthält reichen kaum aus, reichen kaum aus, um die Pestizide und sonstigen Schadstoffe zu "eleminieren" die ebenfalls in dem Obst enthalten sind. Für den Koerper selber bleibt dann kaum etwas übrig.

Und "bio" ist nicht immer bio, und wenn doch oft sehr teuer.

Obst und Gemuese, dass nicht chemisch behandelt wurde ist eben nicht wirklich bio - wenn es neben einem Chemie-Keulen-Feld oder direkt in der Einflugschneise waechst. Da sollte man dann schon wissen, wo das Obst und Gemüse wirklich herkommt.

Außerdem sollte man darauf achten, einheimische ursprüngliche Obst und Gemuese zu essen. In unserem nächsten Lebensraum wachsen keine Papayas,Kiwis u.ä. und unserer Körper auf das Leben HIER eingerichtet - seit Jahrtausenden.

Stimmt!

Wachsen Pflaumen eigentlich in Mitteleuropa?

Ist nämlich das stärkste Antioxidans (allerdings nur getrocknete)

- das ist jetzt aber echt die beste frage, die ich jemals in diesem forum gelesen habe.

---

---

Subject: Re: Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt - Interview

Posted by [B.ack](#) on Thu, 05 Apr 2007 21:31:00 GMT

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

---

Ja, Pflaumen sind einheimisches Obst. Es war frueher grundsaeztlich ueblich Pflaumen fuer den Winter zu Doerrobst zu verarbeiten.

Fast alle gängigen Kohlarten sind einheimisch und enthalten z.T. sehr viele Naehrstoffe, ebenso alle Beeren (besonders gut sind Heidelbeeren und Sanddorn).

Und wer je einen echten gelagerten Winterapfel gegessen hat (wird allerdings etwas schrumpelig), der schmeißt jeden Goldenen Delicious in die Tonne.

Die sehr eisenhaltige Brennessel kann man wie Spinat zubereiten. Spinat enthaelt entgegen landlaeufiger Meinung nur wenig Eisen. Der oft noch angegeben Wert in Naehwerttabellen ist durch einen "Irrtum" da hineingeraten. Der hohe Wert entstammt Messungen aus 100 g getrocknetem Spinat und ist dann einfach auf 100 g frischen übertragen worden. Und wenn einer vom anderen abschreibt.....

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Apr 2007 11:30:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

B.ack schrieb am Don, 05 April 2007 23:17Es gibt für fast alle NEM die sogenannten sicheren Bereiche, das sind die Dosierungen bei denen bislang keine Nebenwirkungen festgestellt worden sind.

Es kann allerdings nicht schaden, sich dennoch mal über moegliche Syntome von Ueberdosierungen zu informieren.

Bei Selen ist z.b. unter Anderem ein knoblauchartiger Geschmack im Mund.

Es ist auch nicht erforderlich sich ALLES, was es so an Antioxidantien gibt, einzuverleiben. Meistens reicht Vit.C, E, und Selen im sicheren Bereich dosiert.

Im Sommer nach langen Aufenthalten in der Sonne, kann man zusätzlich noch was anderes nehmen.

Übrigens, Sonnencremes mit hohen LFS verhindern die körpereigene Bildung von Vitamin D

Naja, mir ging es hier nicht um Pillen, auch nicht um isolierte Vitamine wie A oder C oder sonstwas... Sondern mir ging es um ANTIOXIDANTIEN. Und dass Vitamin C+E längst nicht so stark wirkt wie Trockenpflaumen, sollte eigentlich mittlerweile bekannt sein. Und bei Trockenpflaumen gibt es keinen empfohlenen Grenzwert!!

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 11 Apr 2007 11:36:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit-2007-volles-haar schrieb am Mit, 11 April 2007 13:30B.ack schrieb am Don, 05 April 2007 23:17Es gibt für fast alle NEM die sogenannten sicheren Bereiche, das sind die Dosierungen bei denen bislang keine Nebenwirkungen festgestellt worden sind.

Es kann allerdings nicht schaden, sich dennoch mal über mögliche Symptome von Überdosierungen zu informieren.

Bei Selen ist z.B. unter anderem ein knoblauchartiger Geschmack im Mund.

Es ist auch nicht erforderlich sich ALLES, was es so an Antioxidantien gibt, einzuverleiben. Meistens reicht Vit.C, E, und Selen im sicheren Bereich dosiert.

Im Sommer nach langen Aufenthalten in der Sonne, kann man zusätzlich noch was anderes nehmen.

Übrigens, Sonnencremes mit hohem LFS verhindern die körpereigene Bildung von Vitamin D

Naja, mir ging es hier nicht um Pillen, auch nicht um isolierte Vitamine wie A oder C oder sonstwas... Sondern mir ging es um ANTIOXIDANTIEN. Und dass Vitamin C+E längst nicht so stark wirkt wie Trockenpflaumen, sollte eigentlich mittlerweile bekannt sein. Und bei Trockenpflaumen gibt es keinen empfohlenen Grenzwert!!

Und Vitamin C ist kein Antioxidant, oder?

Wenn du nicht lernst, was man dir sagt, wird dir keiner mehr antworten! begreif das endlich.

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Apr 2007 13:39:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Mit, 11 April 2007 13:36  
Seit-2007-volles-haar schrieb am Mit, 11 April 2007 13:30  
B.ack schrieb am Don, 05 April 2007 23:17  
Es gibt für fast alle NEM die sogenannten sicheren Bereiche, das sind die Dosierungen bei denen bislang keine Nebenwirkungen festgestellt worden sind.

Es kann allerdings nicht schaden, sich dennoch mal über mögliche Symptome von Überdosierungen zu informieren.

Bei Selen ist z.B. unter anderem ein knoblauchartiger Geschmack im Mund.

Es ist auch nicht erforderlich sich ALLES, was es so an Antioxidantien gibt, einzuverleiben. Meistens reicht Vit.C, E, und Selen im sicheren Bereich dosiert.

Im Sommer nach langen Aufenthalten in der Sonne, kann man zusätzlich noch was anderes nehmen.

Übrigens, Sonnencremes mit hohem LFS verhindern die körpereigene Bildung von Vitamin D

Naja, mir ging es hier nicht um Pillen, auch nicht um isolierte Vitamine wie A oder C oder sonstwas... Sondern mir ging es um ANTIOXIDANTIEN. Und dass Vitamin C+E längst nicht so stark wirkt wie Trockenpflaumen, sollte eigentlich mittlerweile bekannt sein. Und bei Trockenpflaumen gibt es keinen empfohlenen Grenzwert!!

Und Vitamin C ist kein Antioxidant, oder?

Wenn du nicht lernst, was man dir sagt, wird dir keiner mehr antworten! begreif das endlich.

Sicher ist Vitamin C ein Antioxidant. Aber es wirkt nicht so stark wie Trockenpflaumen. Laut der ORAC-Studie sind Trockenpflaumen das Stärkste, weil sie einen ORAC-Wert von 5.770 haben (gemessen auf 100 g). Normales Obst und Gemüse kommt hingegen nur auf ca. 400-600... Und isoliertes Vitamin C wird sicher nicht so stark sein wie Trockenpflaumen, mal ganz abgesehen davon, dass niemand 100 g Vitamin C am Tag nehmen würde oder auch kann... Ich hoffe Du verstehst jetzt, was ich sagen wollte.

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [B.ack](#) on Wed, 11 Apr 2007 21:01:38 GMT

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

---

Mal vorweg, es gibt keine antioxidativen Nahrungsmittel !

Es gibt nur Nahrungsmittel mit einem hohen oder geringen Anteil an antioxidativen Wirk-/oder Nährstoffen.

Es ist nicht die Pflaume, die antioxidativ wirkt, sondern die Vitamine, Nährstoffe, und Enzyme, die darin enthalten sind.

Schließlich gelangt nicht eine Pflaume oder ein kleines Stück von der Pflaume in deine Zellen, sondern die Nährstoffe, die darin enthalten sind, werden vom Körper aufgespalten, isoliert und dann in Enzyme u.ä. eingebaut.

Wäre es anders, würdest du nämlich die Nahrungsmittel die der Körper gerade nicht braucht, völlig unverdaut wieder ausscheiden, Dann brauchtest du auch den ganzen Verdauungsapparat gar nicht, so wie wir ihn haben. Da würde ein bisschen Saure genügen und anstatt des Darms und der Darmflora hättest du eine Puerierstab im Bauch.

Das getrocknete Pflaumen stärker wirken als frische, ist doch logisch. Durch den Wegfall der Flüssigkeit kommen die Nährstoffe, Vitamine u.dgl. einfach konzentrierter vor.

Jedes andere getrocknete Gemüse oder Obst enthält die Nährstoffe, Bioflavone, Bitterstoffe, usw. ebenfalls in höheren Konzentrationen als dasselbe Obst oder Gemüse in frischer Form, vorausgesetzt es ist noch eine Restfeuchte (Fett + Wasser) enthalten und es wird entsprechend gelagert.

Was die Überdosierung von Pflaumen betrifft, das passiert dir nur einmal, denn durch die Konzentration aller Wirkstoffe, wirken getrocknete Pflaumen nämlich abführend.

Außerdem schiebt der Körper meistens grundsätzlich selber einen Riegel vor. Getrocknetes Obst enthält nämlich auch Zucker und andere ungesunde Dinge in erhöhter Konzentration. Wenn du zuviel davon isst, macht dir der Glucosestoffwechsel oder der Magen oder der Darm irgendwann schon klar, dass es genug ist. Indem dir übel wird, du Durchfall bekommst u.dgl.

Hin und wieder reagiert unser Körper nämlich intelligenter als unser Geist.

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [yellow](#) on Wed, 11 Apr 2007 22:07:23 GMT

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

---

B.ack schrieb am Mit, 11 April 2007 23:01

Das getrocknete Pflaumen stärker wirken als frische, ist doch logisch. Durch den Wegfall der Flüssigkeit kommen die Nährstoffe, Vitamine u.dgl. einfach konzentrierter vor.

Jedes andere getrocknete Gemüse oder Obst enthält die Nährstoffe, Bioflavone, Bitterstoffe, usw. ebenfalls in höheren Konzentrationen als dasselbe Obst oder Gemüse in frischer Form, vorausgesetzt es ist noch eine Restfeuchte (Fett + Wasser) enthalten und es wird entsprechend gelagert.

Wie sollen denn mehr Nährstoffe und Vitamine in die Pflaume kommen, wenn diese getrocknet werden? Angenommen, man hat keinen Verlust durch Trocknung oder Lagerung, könnte man höchstens sagen, dass pro Volumeneinheit Pflaume mehr Nährstoffe vorhanden sind, da diese, durch Abnahme der Flüssigkeitsmenge, konzentrierter vorliegen. Die Gesamtmenge pro Pflaume bleibt aber gleich.

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [B.ack](#) on Wed, 11 Apr 2007 22:34:28 GMT

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

---

könnte man höchstens sagen, dass pro Volumeneinheit Pflaume mehr Nährstoffe vorhanden sind, da diese, durch Abnahme der Flüssigkeitsmenge, konzentrierter vorliegen. Die Gesamtmenge pro Pflaume bleibt aber gleich.

Ich habe nicht geschrieben, dass 1 Trockenpflaume mehr Nährstoffe enthält als 1 frische, denn ich war der Ansicht, dass allgemein bekannt ist, dass der Nährstoff-/Vitamingehalt in mg bzw. mcg pro 100 g Nahrungsmittel angegeben wird und nicht in mg bzw. mcg /pro Stück.

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 12 Apr 2007 01:14:50 GMT

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

---

Genau das hat er doch gesagt. Was soll dieses "In-Den-Krümeln-Suchen"

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Apr 2007 05:27:16 GMT

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

---

Also in meinem Buch "So schützen sie ihre Gesundheit" steht drin, dass die Wissenschaftler selbst noch nicht einmal genau wissen, warum getrocknetes Obst Antioxidativer wirkt als frisches... Ich denke aber nicht, dass es an der Menge der Vitamine und Mineralien liegt, sondern 1.) an dem Zusammenspiel aller Vitalstoffe die in der Pflaume drin sind (also auch sek. Pflanzenstoffe!!) und 2.) weil getrocknetes Obst ganz einfach für sich selbst kaum Antioxidantien braucht.

Schneidet mal einen Apfel auf und lasst ihn 15 min stehen. Dann ist er nämlich braun! Und das, obwohl in Äpfeln eigentlich genug Antioxidantien sein sollten...

Dann nimmt zum Vergleich auch mal getrocknetes Obst und lasst es ebenfalls 15 min. stehen. Ihr werdet sehen, das getrocknete Obst wird nicht braun, es oxidiert also nicht.

Das bedeutet, dass die Antioxidantien im getrockneten Obst in rauhen Mengen für den Körper verfügbar sind, sie können also genug abgeben ohne für sich selbst Antioxidantien zu verbrauchen. Das frische Obst brauch ja schon für sich alleine zig Antioxidantien, damit es nicht oxidiert. Was bleibt dann noch für den Körperschutz übrig? Gar nichts. Frisches Obst hat gerade mal einen ORAC-Wert von 200-600. Und wenn 3/4 dafür benötigt wird, sich selbst vor Oxidation zu schützen, kann man sich ausrechnen wie viel davon für den Körperschutz übrig bleibt. Die sek. Pflanzenstoffe wird der Körper aufnehmen, von der antioxidativen Wirkung bleibt hingegeben nicht mehr viel.... Das könnte der Grund sein.

Übrigens ist es nicht irgendein getr. Obst was so antioxidantisch wirkt. Es sind hauptsächlich Pflamen mit einem Wert von knapp 6.000, Rosinen kommen auf ca. 2.800.

Kakao soll angeblich sogar Werte an die 10.000er-Grenze haben.

Weiß jemand was darüber?

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [yellow](#) on Thu, 12 Apr 2007 10:06:15 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Don, 12 April 2007 03:14 Genau das hat er doch gesagt. Was soll dieses "In-Den-Krümeln-Suchen"

Es wäre ganz angenehm, wenn du bei dem Thema Nahrungsergänzungsmittel nicht immer so emotional reagieren würdest.

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

---

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Apr 2007 15:19:59 GMT

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

---

yellow schrieb am Don, 12 April 2007 12:06  
fuselkopf schrieb am Don, 12 April 2007 03:14  
Genau das hat er doch gesagt. Was soll dieses "In-Den-Krümeln-Suchen"

Es wäre ganz angenehm, wenn du bei dem Thema Nahrungsergänzungsmittel nicht immer so emotional reagieren würdest.

Trockenpflaumen sind für mich keine Ergänzung, sondern fester Bestandteil der Nahrung.

Genau wie auch Kakao.

NEMs sind für mich nur Tabletten, sonst nichts.

---

---

Subject: Re: "Zu viele Antioxidantien gegenteiliger Effekt" - Interview

Posted by [NW5a](#) on Fri, 11 May 2007 15:07:09 GMT

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

---

Jeder der an Haarausfall leidet sollte mal eine Woche aufschreiben, wieviel und was genau er am Tag trinkt.

Welchen Kakao nimmst du denn ? Mischst du mit Milch oder Wasser ? Was macht Milch? - den Körper übersäuern ! -> Muskeln arbeiten schlechter -> Wirbelsäulenprobleme, soll der Haarboden auch übersäuern ? Was passiert im Darm durch zuviel Säure ? Welche Lebensmittel sind optimal um einen guten Säure-Basenhaushalt zu haben ? Oder Kakao mit Wasser trinken, das wäre besser, oder ?

---