

---

Subject: antioxidantien: kummuliert sich die wirkung?

Posted by [kaya](#) on Thu, 05 Jan 2006 13:14:37 GMT

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

---

Ich stelle mir zur zeit die selbe frage, die auch fred schonmal irgendwann beschaeftigt hat, ich weiss nicht ob das jemand beantworten kann oder wie es herauszufinden waere...

inwiefern ergaenzen sich verschiedene antioxidantien (und welche) oder inwiefern wirken sie gleich und schlagen quasi in die selbe kerbe? denn dann wirken mehrere einzelpraeparate in mittlerer dosierung eventuell pro-oxidativ, wie bei starker ueberdosierung nur eines praeparates.. abr es soll laut tino ja ein gesamtes anti-oxidatives netzwerk geben, wobei an jeder schraube gedreht werden soll...

aber die wirkung ist doch immer die selbe?? freie radikale fangen

also konkret frage ich mich, ob zum bsp jemand, der nac, vit. ace, gruener tee, opc, msm usw zusammen supplementiert nicht eventuell zu viel macht, da opc und nac alleine ja schon sehr starke anti-oxidantien sind...also: gefahr einer pro-oxidativen wirkung?

---

---

Subject: Re: antioxidantien: kummuliert sich die wirkung?

Posted by [tristan](#) on Thu, 05 Jan 2006 14:55:09 GMT

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

---

Hallo,

Das ist meines Wissen's nach noch nie untersucht worden. Möglich ist es aber. Eine Möglichkeit das herauszufinden wäre vielleicht einen Antioxidantienstatus vor und nach längerer Einnahme mehrerer Produkte zu machen, falls sich da nichts erniedrigt an ox.Belastung bzw. sogar erhöht dann wüsste man Bescheid. Falls man das so beurteilen kann, ich kenne mich mit den relevanten Werten die gemessen werden müssen nicht so aus, vielleicht ist das auch quatsch...aber dass einzelne Antioxidantien auch pro-oxidativ wirken können stimmt wohl...

gruß

---