

Es soll endlich Schluss sein mit dem Antioxidantien Wirrwarr. Hier ein kurzes selbstverfasstes 1*1:

- 1) Die für das Forum relevanten Antioxidantien lassen sich in 3 Gruppen unterteilen. a) Vitamine (v.a. Vit C und E)
b) sekundäre Pflanzenstoffe (v.a. Flavonoide)
c) Anorganische Stoffe (z.B. Selen)

2) zu a) Vitamine

Vitamine sind, wie die meisten wissen lebensnotwendig. Besondere antioxidative Wirkung hat dabei Vit C (Ascorbinsäure), A (Retinol) und E (Tocopherol). Vitamin E findet sich als Antioxidantenschutz in der menschlichen Zellmembran. Ist es dort aber oxidiert, muss es wieder reduziert werden, um den Schutz aufrecht zu erhalten. Dies geschieht durch Vit C. Vit C ist also eine Art Vit E Regenerator.

3) zu b) sekundären Pflanzenstoffen

Antioxidative Pflanzenstoffe sind vor allem Flavonoide und Carotinoide. Sie sind nicht lebensnotwendig..

zu den Flavonoiden gehören viele im Forum häufig anzutreffende Substanzen wie: Isoflavone, Anthocyane, Catechine...

sie können, müssen aber nicht farbig sein.

Beispiele: Grüntee: vor allem Catechine

Kirsche: vor allem Anthocyane

Soja: dort finden sich Isoflavone

Flavonoide können aneinanderlagern (Polymerisierung). Dies geschieht vor allem, wenn die Pflanzenzellen zerstört werden. Dabei werden Enzyme frei, die bei Anwesenheit von Sauerstoff die entsprechenden Reaktionen katalysieren. Es entstehen Polyphenole.

Beispiel: Ein Apfel wird nach dem Anschneiden braun. Grund: die Flavonoide polymerisieren.

Antioxidatives Potential haben sowohl die Flavonoide als auch ihre Polyphenole. (Getrocknete Früchte werden geschwefelt. Dies verhindert eine Polymerisierung)

Carotinoide sind im Gegensatz zu Flavonoiden fettlöslich. beta-Carotin ist das bekannteste, aus welchem unser Körper Retinol (Vit. A) bilden kann. Die antioxidative Wirkung von dem Carotinoid Lutein ist besonders hervorzuheben.

(Neben den Flavonoiden und Carotinoiden gibt es noch weitere antioxidative Substanzen, wie Hydroxycinnamtsäuren, deren Ester, Hydroxybenzoesäuren, die auch in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. z.B. Kaffee, Erdbeeren usw...)

4) Anorganische Stoffe (Mineralien/Spurenelemente) : Anorganisch bedeutet, dass diese Stoffe nicht von einem Lebewesen synthetisiert wurden. Am bekanntesten ist Selen, lebenswichtiges Spurenelement.

5)Meine Meinung zu NEMs: Informieren Informieren Informieren. Glaubt nicht alles, was euch die Packung verspricht. Die Menge mach das Gift! Also informiert euch auch zusätzlich über die empfohlene Tagesdosis.

Ich hoffe ich konnte ein wenig Licht ins dunkel bringen.

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [Apertolaner](#) on Fri, 08 Jun 2007 06:55:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

viel bringen tun deine Erklärungen auch nicht! Kann jeder im Netz auf Antiaging-Seiten nachlesen.

Es fehlt eine Erklärung z.b. zu NAC

Es gibt viele Antioxidantien!

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [guggi](#) on Fri, 08 Jun 2007 07:02:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn es dir nichts weiterhilft, dann ists halt so. kannst ja weiterhin deine anti aging seite lesen. komisch nur, dass ich immer wieder so viel falsches lesen muss in den foren. deine aussage , dass es viele antioxidantien gibt, ist ja auch nicht gerade das gelbe vom ei. Mein ziel ist es, die hier im forum für das thema relevanten Antioxidantien zu erklären, ohne bewertung obs wirkt. vielleicht wird ja ein kleines lexikon draus;-) ich werde die seite noch weiter bearbeiten und ändern, also insofern danke für den hinweis.

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:04:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, ich fand das sehr hilfreich von guggi und interessant.
Kein Grund für negative Äusserungen, finde ich.

Daher von mir ein Danke schön

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:31:32 GMT

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

Zitat:Wer dennoch meint, dass 300% der empfohlenen Tagesdosis für ihn genau das richtige ist,...selber schuld.

Bin kein Fan von Pauschalisierungen Zeig mir doch z.B. negative Studien zu Vitamin C (positive gibt es hunderte mit 100% - 2000% des Tagesbedarf), ich habe da noch nichts gesichtet.

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [guggi](#) on Fri, 08 Jun 2007 17:13:21 GMT

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

In der Tat ist das mit den Dosierungen so ne Sache. Das hauptsächliche Problem ist doch, dass bei einer Überdosierung mit Tabletten die in der Nahrung erhaltene Menge hinzukommt. Da Vit C als Antioxidanz in Lebensmitteln sehr oft eingesetzt wird, kommen da noch einige Prozente dazu. Allerdings geht es doch auch um unseren Geldbeutel. Wer will schon für Substanzen zahlen, die ohne Wirkung wieder ausgepinkelt werden

Ich werde die kritisierte stelle aber wieder löschen und weiter daran arbeiten

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [NW5a](#) on Sat, 09 Jun 2007 13:53:02 GMT

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

Wenn ihr euch NEM's kauft, müsst ihr auf die Bioverfügbarkeit achten und die ist nur in teuren Präparaten gewährleistet.

Die armen Leute, welche sich die billigen Schlecker oder Supermarkt Brausetabletten holen und auf Wirkung hoffen. Diese werden aber keine Wirkung spüren und daher alle NEM'S auf ihre Wirkungslosigkeit verurteilen.

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [Homers](#) on Sat, 09 Jun 2007 14:28:46 GMT

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

das heisst das mein Biotin (5mg/kapsel) von DM gar keine wirkung hat?

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 10 Jun 2007 20:27:19 GMT

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

Zitat:das heisst das mein Biotin (5mg/kapsel) von DM gar keine wirkung hat?

hoffe nicht, das habe ich auch! nehme auch den vit-b komplex von abtei (oder auch mal von doppelherz). damit bin ich sehr zufrieden, sprich: zeigt wirkung wenn auch noch nicht wg. der haarproblematik sondern der mundwinkelgeschichte...

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 11 Jun 2007 12:31:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Sam, 09 Juni 2007 15:53 Wenn ihr euch NEM's kauft, müsst ihr auf die Bioverfügbarkeit achten und die ist nur in teureren Präparaten gewährleistet.

Die armen Leute, welche sich die billigen Schlecker oder Supermarkt Brausetabletten holen und auf Wirkung hoffen. Diese werden aber keine Wirkung spüren und daher alle NEM'S auf ihre Wirkungslosigkeit verurteilen.

Noe...

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 11 Jun 2007 12:38:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche NEMs z.B. auch sehr beliebt sind und nach meiner Meinung auch sehr sinnvoll sind, sind Aminosäuren, insbesondere Arginin und Lysin, die positive Wirkungen auf die Gefäßwände gezeigt haben und sich auch positiv auf den Muskelaufbau und ED auswirken (Arginin). Von NW weiss ich nur über die erhöhte Gefahr für Herpesvirenausbrüche, die ich selbst jedoch nicht bestätigen kann.

Subject: Re: Aus mit dem Antioxidantien Wirrwarr
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 06 Jul 2007 13:22:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.konsument.at/konsument/detail.asp?id=13972&cookie%5Ftest=1&MSCSProfile=36A36B70A73B04F864DA720A1C0479B10763C58DF78601F15B46436544100307726AB12967CDF298D0187FFAF37E226E52096D953B1BD18CB940EA76EC35D18F29CEA56CDDC577E15E8E66A6A7936CBB5C331661CF5FC9BFA141B7208565DDA0B19EB9025848DB594BF8F4884B1DE4D6A46000D57456EE275597BBE31EF5466260BC94AD1F79BF> 11

In einem anderen Thread wurde gepostet, dass mit Lachsöl und Borretschöl das Jucken (also die Entzündungsherde) bekämpft wurden:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/81936/?srch=Lachs%F6l+Jucken#msg_81936
Gibt es dazu Untersuchungen, dass Antioxidantien gegen das Jucken helfen?
