

---

Subject: NAC and zinc & copper excretion

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Sat, 18 Feb 2006 01:03:15 GMT

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

---

[http://www.wholehealthmd.com/refshelf/substances\\_view/0,1525,809,00.html](http://www.wholehealthmd.com/refshelf/substances_view/0,1525,809,00.html)

-Regular supplementation with NAC will increase the urinary excretion of copper, a mineral. So if you're using NAC for an extended period of time, it's probably wise to add both copper (2 mg a day) and zinc (30 mg a day) to your treatment regimen.

und genügend Wasser + vitamin C oder Vitamin C quelle  
mit NAC nicht vergessen;

---

Subject: zinv antidepressant properties

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Sat, 18 Feb 2006 01:07:18 GMT

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

---

"

All the data indicate the important role of zinc homeostasis in psychopathology and therapy of depression and potential clinical antidepressant activity of this ion.

"

[ [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=16382189&query\\_hl=14&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16382189&query_hl=14&itool=pubmed_docsum)]

also spült euch das Zinc nicht heraus

überdosieren bringt aber auch nichts

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 18 Feb 2006 18:46:01 GMT

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

---

das mit kupfer ist wirklich ein dilemma...ich muss mir das wohl in der apotheke holen, seufz..

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 18 Feb 2006 19:19:26 GMT

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

---

aber nein mein glocken spiel, musste nicht  
hast ne pm

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 18 Feb 2006 19:28:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [zagq](#) on Sat, 18 Feb 2006 19:33:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 18 Feb 2006 20:47:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Sam, 18 Februar 2006 19:46das mit kupfer ist wirklich ein dilemma...ich muss mir das wohl in der apotheke holen, seufz..

Kupfer aufnehmen ist doch sooo leicht:

1 Nutella-Brot (oder ne ähnliche Nougat-Creme)  
halbe Tafel Schokolade oder n Schokoriegel  
Kakao-Getränk

eines von diesen Sachen 1x pro Tag und Dein Kupfermangel ist Geschichte.

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [Gast](#) on Sat, 18 Feb 2006 20:49:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nur, wenn man keine schokolade mag...?

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 18 Feb 2006 20:53:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sancho pansa schrieb am Sam, 18 Februar 2006 21:49nur, wenn man keine schokolade mag...?

sowas ist meines Erachtens gar nicht möglich

---

---

Subject: ach wirklich  
Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 18 Feb 2006 20:54:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieviel kupfer ist denn in schokolade? vor allem in nutella? lol  
das zeug ist der letzte dreck. nicht mal unser hund mag nutella und der frisst alles!

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [Gast](#) on Sat, 18 Feb 2006 20:56:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja deines erachens. ich wusste schon als kind nie etwas mit geschenkter schokolade anfangen... und nugat hasse ich sogar.

na ja gut die schokolade, die in etwas verarbeitet ist mag ich dann oftmals schon.

aber nutella: pfui! (entschuldige)

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 18 Feb 2006 21:17:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heee Leute !!

Ich find Nutella auch sch....e !! Esse "immer" Nusspli oder ne andere viel günstigere und besser schmeckende Nougat-Creme, drum hab ich das auch so hingeschrieben: "oder andere Nougat-Creme", aber Nutella kennt ja jeder, nur deshalb als Beispiel !

Wieviel Kupfer da drinnen ist weiß ich nicht, aber Kuper brauchst du so wenig da reicht das auf jeden Fall. Wann hört man denn schon dass jemand Kupfermangel hat ?? Ich hab das noch nie gehört oder gelesen.

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Sat, 18 Feb 2006 22:04:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja schokolade  
es gibt auch bitter schokolade  
mit mehr flavinoide als sonst irgendetwas

---

---

Subject: Re: ach wirklich  
Posted by [Dark](#) on Sun, 19 Feb 2006 01:05:04 GMT

---

jeden tag ne halbe tafel schoki ... na prost ... nach nem halben jahr siehst du dann aus wien mastschwein

---

---

Subject: Kupfer, enthalten in:

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 19 Feb 2006 11:11:56 GMT

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

---

Kupferreiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel Leber, Portwein, Sherry, Austern. 50 bis 100 g dieser Lebensmittel decken den Tagesbedarf an Kupfer. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen, außerdem Nüsse, Käse und Trockenfrüchte sowie Geflügel und Meeresfrüchte haben einen relativ hohen Kupferanteil.

An Kupfer reiche Lebensmittel enthalten in 100 Gramm

Schokolade 12,5 mg (also reicht schon 1/10 von einer Tafel!!)

Hummer 6,7 mg

Kalbsleber 3,5 - 5,5 mg

Austern 3,6 mg

Kakao 3-4 mg

Rindsleber 2,1 - 3,5 mg

Sonnenblumenkerne 2,8 mg

Linsen, Erbsen, rote Bohnen je 0,7 - 0,8 mg

2 mg Kupfer (durchschnittlicher Tagesbedarf) sind enthalten in

50 g Nüsse

75 g Miesmuscheln

50 - 100 g Leber

125 g Weizenkleie

150 g Pilze

250 g Roggenvollkornbrot

200 - 1000 g Käse

Ach ja, und da esse ich doch lieber ne Tafel Schokolade, hmm lecker, bevor sowas passiert:

[http://www.berlin-ne.ws/berlin\\_berlin/alzheimer.htm](http://www.berlin-ne.ws/berlin_berlin/alzheimer.htm)

---

---

Subject: Und welche Schokolade?

Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 19 Feb 2006 16:33:32 GMT

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

---

Ich kann mir schlecht vorstellen, das in jeder Schoki soviel Kupfer ist. Höchstens in

Bitterschokolade (mehr als 70% Kakao). Aber dann schwanken die Werte auch.  
Egal, Schokolade ist so oder so gesund (wenns Bitterschoki ist)

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2006 16:58:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tvtotalfan schrieb am Son, 19 Februar 2006 12:11Kupferreiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel Leber, Portwein, Sherry, Austern. 50 bis 100 g dieser Lebensmittel decken den Tagesbedarf an Kupfer. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen, außerdem Nüsse, Käse und Trockenfrüchte sowie Geflügel und Meeresfrüchte haben einen relativ hohen Kupferanteil.

An Kupfer reiche Lebensmittel enthalten in 100 Gramm

Schokolade 12,5 mg (also reicht schon 1/10 von einer Tafel!!)

die werte für schokolade sind auf alle fälle übertrieben.....

die haben sich nämlich um eine komastelle verschätzt und alle haben es übernommen....

den laut Bundeslebensmittelschlüssel....enthält kakao stark entölt als kupferreichstes kakao

Eisen 14,570 mg/100g  
Zink 6,675 mg/100g  
Kupfer 4,437 mg/100g  
Mangan 3,497 mg/100g  
Fluor 0,140 mg/100g  
Iod 0,003 mg/100g

mit 30-70% kakao.....kommen nie im leben 13 mg raus....wobei in schokolade das schwach entöltes kakao im einsatz kommt also noch weniger kupfer...

und milchpulver mit 0,1 mg /100 g.....machen es auch nicht mehr...der rest ist zucker und fett.....

zudem ist das kupfer aus kakao auch nicht 100% bioverfügbar.....

ausserdem Kupfer steht in Wechselwirkung mit Zink und Vitamin C. Das heißt, sie behindern sich gegenseitig in der Aufnahme, sodass eine erhöhte Einnahme dieser beiden Substanzen leicht einen Mangel an Kupfer mit den entsprechenden Symptomen verursachen kann.....also getrennt einnehmen ist besser....

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:20:54 GMT

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

---

wenn man nun Kupfer Morgens einnehmen würde;

durch 50gr dunkle stark Kakaohaltige Schokolade;  
(statt Kaffee)

und Zinkhistidin dann SpätNachmittags?

---

---

Subject: Bräunungsproblem von FIN

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:22:45 GMT

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

---

könnte dann das Bräunungsproblem von manchen FIN User  
(wir erinnern uns an das letzte Jahr)

nicht vom FIN sondern eher auf Kupfermangel zurückzuführen sein?

---

---

Subject: Re: Und welche Schokolade?

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:26:05 GMT

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

---

fusel hat recht, bitterschoki ist wirklich supi aber ohne milch essen

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:26:42 GMT

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

---

es scheint am besten zu sein, alles getrennt voneinander zu nehmen...

leider denke ich nicht viel öfter als einmal am tag daran nem zu nehmen, wenn es hoch kommt.

bei einer guten ernährung nimmt man doch aber schliesslich auch nicht alles auseinander und isst die beilage zu einem gericht erst ein paar stunden später, weil die aufnahme von irgendetwas gestört werden könnte. eine seltsame geschichte das ganze. und je mehr man darüber nachdenkt, desto seltsamer wird es.

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:28:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich dachte es mir auch gerade...ich komme mit meinem einnahme-plan gar nicht mehr zurecht...das eine verhindert die aufnahme des anderen, und das dritte sowieso usw...

alles eine mühsame abstandhalterei..

@pilos: hemmen sich NAC und VIT C eigentlich nun auch, oder nicht?

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:33:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na ja, ich ernähre mich im grossen und ganzen recht gut, denke ich (gut an meinem gefühl bemessen) wenn auch sicher nicht so reichhaltig, wie wenn ich bei der familie bin. aber an obst u. gemüse und die zubereitung zu denken macht einfach mehr spass als an tabletten und uhrzeiten zu denken und spass machen soll es auch, das ist mir schon wichtig.

ansonsten nehme ich jetzt vitamin c, vitamin e und selen zum selben zeitpunkt (zum

frühstück) ein und dann irgendwann am tag dann auch noch opc, wenn ich daran denke.  
kupfer kriege ich da wohl nicht mehr unter. sei's drum.

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:35:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vit c und selen zugleich ist gaaaanz schlecht...die hemmen sich.

und du hast wirklich recht, beim obst schälen, oder gemüse schmoren oder kochen, das ist halt schon was anderes...da spüre ich die vitamine richtig in der luft liegen, hehe

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:36:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und dieses rumtüfteln hemmt mich gewissermassen auch

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:39:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mich auch.

mich hemmt auch, dass ich ein kleines schränkchen voller pillen mittlerweile habe...und ich habe sonst nicht mal aspirin genommen...

komme mir vor, als ob ich irgendwie "krank" wäre, dabei bin ich eigentlich genau das Gegenteil...der psychische effekt ist auf jeden fall mies...

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:41:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja soweit bin ich noch gar nicht. ich nehme eigentlich noch gar nichts über längere zeit (nur zink habe ich 1,2 monate genommen, damit höre ich allerdings wohl wieder auf)

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:44:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich versuche vorwiegend das weniger-obst im winter und die im allgemeinen fast fleischlose ernährung auszugleichen. erst ein paar einzelversuche und dann das worauf mein körper anspricht evtl. weiternehmen. kein rundumprogramm.

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:44:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

verstehe..ich wollte es auch nicht übermässig werden lassen...aber du weisst ja, einseitige einnahme ist immer so eine sache, bei zink-kupfer oder vit b, NAC und vit c usw..

wird dann immer mehr...

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:46:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sancho pansa schrieb am Son, 19 Februar 2006 18:44ich versuche vorwiegend das weniger-obst im winter und die im allgemeinen fast fleischlose ernährung auszugleichen. erst ein paar einzelversuche und dann das worauf mein körper anspricht evtl. weiternehmen. kein rundumprogramm.

wieso eig. kein vit-b komplex? gerade bei wenig fleisch...

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:46:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sancho pansa schrieb am Son, 19 Februar 2006 18:26

es scheint am besten zu sein, alles getrennt voneinander zu nehmen...

leider denke ich nicht viel öfter als einmal am tag daran nem zu nehmen, wenn es hoch kommt.

bei einer guten ernährung nimmt man doch aber schliesslich auch nicht alles auseinander und isst die beilage zu einem gericht erst ein paar stunden später, weil die aufnahme von

irgendetwas gestört werden könnte. eine seltsame geschichte das ganze. und je mehr man darüber nachdenkt, desto seltsamer wird es.

deine gedanken sind zwar nicht verkehrt...aber im text gibt es eine nuancierung....

Zitat:

ausserdem Kupfer steht in Wechselwirkung mit Zink und Vitamin C. Das heißt, sie behindern sich gegenseitig in der Aufnahme, so dass eine erhöhte Einnahme dieser beiden Substanzen leicht einen Mangel an Kupfer mit den entsprechenden Symptomen verursachen kann.....also getrennt einnehmen ist besser....

wenn du 15 mg Zink und 1 mg kupfer zusammen nimmst.....dann verdrängt das eine das andere.....in der aufnahmefähigkeit....zudem die aufnahmefähigkeit von transportproteine abhängt und diese nicht unbegrenzt zur verfügung stehen....

wenn du beide nur aus der nahrung aufnimmst...dann hast du in einer mahlzeit maximal 1-3 mg Zink und 1 mg Kupfer.....die verteilungskonzentrationen ist einfach zu gering dass sie sich gegenseitig behindern.....

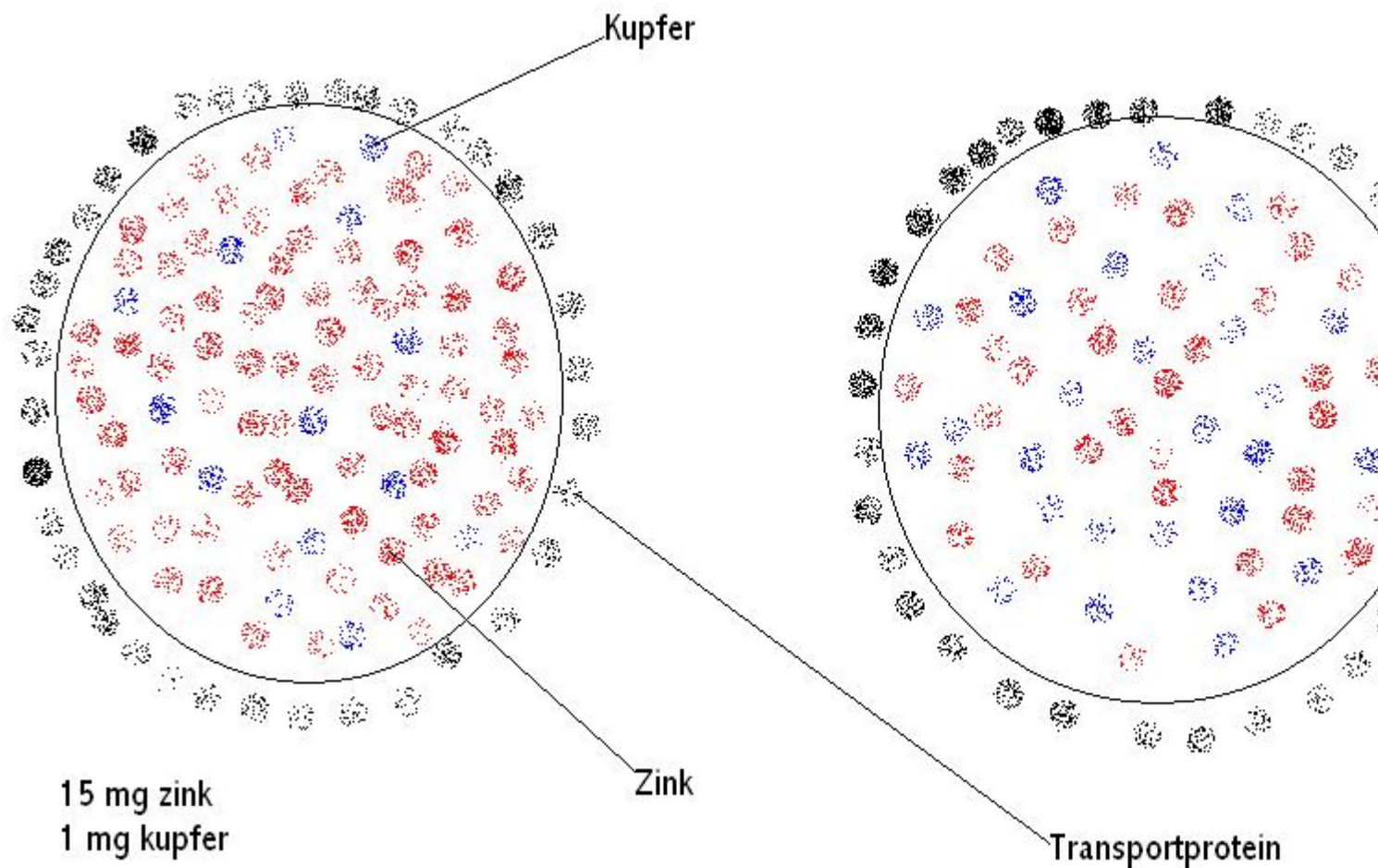
ich mache euch eine bildliche darstellung damit ihr das auch nachvollziehen könnt.....

um wieviel ist die wahscheinlichkeit höher das mehr zink aufgenommen wird in vergleich zum kupfer bei einer begrenzeten menge an transportprotein

---

## File Attachments

1) [Verdrängung.JPG](#) , downloaded 322 times



---

Subject: Aber!

Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:49:45 GMT

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

---

Wenn man Mineralien als AS (Chelate) zu sich nimmt, dann haben sie ihr Transportprotein doch schon dabei. Und können sich in der Aufnahme gegenseitig nicht behindern... :-/

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:50:08 GMT

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

was ich in nächster zeit nehmen will schrieb ich ja schon. nur meinetwegen das selen auf den abend verschoben und das opc auch zum frühstück.

aber ich frage mich wie ist es mit den südländern, denen hier eine so gute ernährung nachgesagt wird. dort, zumindest in den europäischen mediterranländern ist doch z.b. fleisch (zink und selen), viel obst (vitamin c und andere) und rotwein (opc) zu einer mahlzeit sehr verbreitet, ja normal. und es ist gut!

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 17:58:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ pilos: ja, danke. man soll das alles auch lieber nicht in erhöhten mengen zu sich nehmen. wir sehn ja selbst wohin wir damit geraten: in teufels küche; aber die küche meiner mutter war mir schon immer lieber.

---

Subject: Re: Aber!

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:00:14 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Son, 19 Februar 2006 18:49 Wenn man Mineralien als AS (Chelate) zu sich nimmt, dann haben sie ihr Transportprotein doch schon dabei. Und können sich in der Aufnahme gegenseitig nicht behindern... :-/

das hat mit den dem transport nichts zu tun.....für dem transport sind so genannte multifunktionelle membran-transport-proteine zuständig.....

die chelate dienen dazu nur die mögliche bioverfügbarkeit zu erhöhen.....sprich für die aufnahme in transportproteine zur erleichtern....spielen beim transport selbst aber keine rolle.....

chelate sind keine transportproteine....

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:10:56 GMT

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

---

sancho pansa schrieb am Son, 19 Februar 2006 18:50

was ich in nächster zeit nehmen will schrieb ich ja schon. nur meinetwegen das selen auf den abend verschoben und das opc auch zum frühstück.

aber ich frage mich wie ist es mit den südländern, denen hier eine so gute ernährung nachgesagt wird. dort, zumindest in den europäischen mediterranländern ist doch z.b. fleisch (zink und selen), viel obst (vitamin c und andere) und rotwein (opc) zu einer mahlzeit sehr verbreitet, ja normal. und es ist gut!

ja nur der große unterschied ist das zink und selen in komplexe proteingebilde gebunden sind....biologisch sind...von allen faktoren geschützt und reaktionsunfähig sind....mit den opc oder vit C

anders ist es wenn zink und selen als sulfat oder chelat oder selenit vorliegen...die sind ja ionisch oder fast ionisch.....und besonders reaktionsfreudig....

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:14:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Son, 19 Februar 2006 18:35vit c und selen zugleich ist gaaaanz schlecht...die hemmen sich.

ach, das betrifft aber nur natriumselenit, soviel ich weiss.

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:15:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:20:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Son, 19 Februar 2006 18:28

@pilos: hemmen sich NAC und VIT C eigentlich nun auch, oder nicht?

mir ist nichts in der richtung bekannt.....und in den studien wurden die meistens zusammn  
verabreicht...eine gegenseitige behinderung wurde nicht festgestellt....

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:40:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Son, 19 Februar 2006 19:14glockenspiel schrieb am Son, 19 Februar  
2006 18:35vit c und selen zugleich ist gaaaanz schlecht...die hemmen sich.

ach, das betrifft aber nur natriumselenit, soviel ich weiss.

das wusste ich wiederum nicht..nimmst du kein nase? methionin?

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:42:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke pilos

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:44:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme selenmethionin.

die frage ob natriumselenit oder selenmethionin ist keinesfalls so einhellig entschieden, wie es  
damals dargestellt wurde (bei der diskussion im frauenforum). na ja, wie immer...

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:45:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe ich gelesen...du hattest dazu ja schon was gepostet

---

---

Subject: okay

Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:49:44 GMT

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

---

danke

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:51:10 GMT

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

---

ich glaube mittlerweile: das mit den nem, v.a. in klinischen dosen, ist zu 90% humbug. etwas auf den körper horchen und es ergeben sich schon mannigfaltige zu beschreitende und auch zu vermeidende wege... nem kann höchstens etwas am rande sein... wenn es das nicht mehr ist und dann gar zu sehr an bedeutung gewinnt, dann stimmt etwas nicht... so sehe ich es für mich, sowie hinsichtlich dem, was ich mit der beschäftigung mit der ernährung erreichen will.

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:55:46 GMT

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

---

mhm...es ist wohl auch die frage, wie lange man "klinische" dosen einnehmen will...das ist ja alles kein kinderspiel

ich werde da sehr aufpassen

---

---

Subject: Re: Kupfer, enthalten in:

Posted by [Gast](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:58:44 GMT

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

---

ein hustenmittel in klinischen dosen einnehmen und deshalb auch diverse andre mittel einnehmen müssen... das kommt mir persönlich einfach zu seltsam vor, deshalb lasse ich die finger davon.

---

Subject: Antioxis auch in Schokolade !  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 23 Feb 2006 17:14:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hatte es schon immer im Gefühl dass das Zeugs in Sachen Gesundheit viel zu oft verteufelt wird.

<http://www.gmx.net/de/themen/gesundheit/ernaehrung/gesund-ernaehren/1535110,cc=000000185900015351101gbSgz.html>

---

---

Subject: Re: Antioxis auch in Schokolade !  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 23 Feb 2006 17:16:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi tv alter schwede...

hab mir heute bitterschoki vgekauft, weil fusel so geschwärmt hat

mit 70% kaokao anteil...supi lecker...von LINDT

---

---

Subject: Re: Antioxis auch in Schokolade !  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 23 Feb 2006 18:48:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jou Glocke !!

Lass Dir schmecken

Früher (so zwischen 8 und 14 Jahren) konnte ich mir keinen Tag vorstellen ohne Nutella-Brot und Kaba.

Dann ist das wieder etwas eingeschlafen, nur so ab und zu, jetzt kommts wieder auf. Jeden Abend einen warmen Kaba....das ist soo gut & lecker !

Zartbitterschokolade gibts übrigens auch im Aldi und im Lidl.

Mit "sehr gut" schlossen folgende Bitterschokoladen ab:- Alpia Zartbitter

- Milka Zartherb
- Jambala (Penny-Markt)
- Lindt Excellence
- Cote d or sensations (86%Kakao)
- Gepa Fairena Bio Noir
- Moser-Roth (Aldi - mit 70%Kakao)

- Poulain Depuis (75%Kakao)
- Ritter Sport (Halbbitter)
- Rapunzel Bio Edelbitterschokolade

Die Ecuador aus dem Lidl mit 70% Kakao bekam nur befriedigend weil u.a. Cadmium erhöht war, die Sarotti mit 72% sogar mangelhaft da Cadmium stark erhöht.

---

---

Subject: Re: Antioxis auch in Schokolade !  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 09 Mar 2006 09:53:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

An alle Kabafans

<http://www.gmx.net/de/themen/gesundheit/ernaehrung/gesund-ernaehren/2024476,cc=0000001859000202447617DFXm.html>

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [strike](#) on Thu, 09 Mar 2006 11:06:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: NAC and zinc & copper excretion  
Posted by [strike](#) on Thu, 09 Mar 2006 11:51:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: kann man dem kupfermangel unter nac einnahme nichtn verhindern  
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 09 Mar 2006 14:09:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

in dem man morgens 2mg kupfer als AS chelat zu sich nimmt?

---