
Subject: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 09 Oct 2007 07:39:06 GMT

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

Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Wissenschaftler aus Jena und Potsdam zweifeln am Nutzen von Vitamin-Präparaten gegen die hochreaktiven Substanzen

Jena - Bislang galten freie Radikale als schädliche Substanzen, die unter anderem Gewebezellen zerstören können. Forscher aus Jena und Potsdam halten freie Radikale allerdings auch für nützlich: Läßt man ihre Entstehung zu, anstatt sie zu bekämpfen, dann hätten sie gar lebensverlängernde Wirkung.

Der Nutzen von Vitamin-Präparaten, die als Mittel gegen die Radikale eingenommen werden, sei damit zweifelhaft, sagte der deutsche Ernährungswissenschaftler Michael Ristow in Jena. "Sie verhindern die Entstehung dieser hochreaktiven Moleküle und somit möglicherweise auch deren lebensverlängernde Wirkung."

Die Forscher der Friedrich-Schiller-Universität Jena und des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam hatten beobachtet, dass der Verzicht auf Traubenzucker das Leben von Fadenwürmern (*Caenorhabditis elegans*) entscheidend verlängert. Wenn es an Zucker fehle, würden in den Zellen vorwiegend Fette verbrannt, erklärte Ristow. Dabei entstünden als Nebenprodukt freie Radikale.

Um die Beobachtung zu prüfen, wurden die Würmer auf Nährösungen mit und ohne sogenannte Antioxidantien gehalten. Diese Substanzen wirken der Entstehung von freien Radikalen entgegen. Bei den Versuchen habe sich gezeigt, dass bei den Proben mit den Radikalfängern die Lebensspanne der Tiere verkürzt wurde.

Anwendung beim Menschen fraglich

Die Zellen seien offenbar in der Lage, die schädliche Wirkung der Radikale zu vermindern und überwiegend ihre positiven Effekte zum Tragen zu bringen, erklärte Ristow. "Diese Abwehrmechanismen kann man trainieren, wenn man zulässt, dass diese Moleküle entstehen dürfen." Abzuwarten bleibe aber, ob sich die Ergebnisse auf den Menschen übertragen lassen. Dazu seien nun weitere Untersuchungen geplant, kündigte der Ernährungswissenschaftler an.

Die Ergebnisse bestätigen Ristow zufolge, dass Zucker nur in Maßen in der Ernährung vorkommen sollte. Ein Umdenken sei dagegen bei Nahrungsergänzungsmitteln wie Antioxidantien nötig. Vor allem die Einnahme von Vitamin-Präparaten wie Vitamin C oder E sehe er kritisch.

Freie Sauerstoffradikale sind bisher vor allem als Zellgifte bekannt. Sie werden für das Altern der Zellen verantwortlich gemacht und sollen an der Entstehung von Krankheiten wie Arteriosklerose, Krebs und Alzheimer beteiligt sein. Die Ergebnisse der Untersuchungen wurden in der Fachzeitschrift "Cell Metabolism"

veröffentlicht.

<http://www.cellmetabolism.org/content/article/abstract?uid=P IIS1550413107002562>
<http://derstandard.at/>

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 09 Oct 2007 08:27:45 GMT

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

Guter fund, bin gespannt wie die weiteren untersuchungen verlaufen und ob sich das auf den menschen übertragen lässt. In sachen nem's ist wohl noch lange nicht das letzte wort gesprochen..

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [NW5a](#) on Tue, 09 Oct 2007 11:31:35 GMT

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

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [pippo24](#) on Tue, 09 Oct 2007 17:55:10 GMT

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

Zitat:Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird
sehr weise worte schließe mich absolut an!

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 10 Oct 2007 20:18:43 GMT

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

mal schauen wie lange es dauert bis Tino Rechenschaft ablegt lol

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [pilos](#) on Sat, 13 Oct 2007 10:01:34 GMT

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

diese studie ist schon mal quatsch....

erstens sidn vitamien gar nicht so antioxidant wie z.b. sekundäre pflanzenstoffe....

chinesen und japaner trinken 1-2 l grünn tee am tag...

tibeter bis zu 5 liter schwarztee am tag...

türken trinken den schwarztee so dick, dass man damit blattläuse killen kann.....

und all diese leute sterben früzeitig weil sie ihren körper mit antioxidantien überschwemmen...

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 13 Oct 2007 10:03:00 GMT

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

pilos schrieb am Sam, 13 Oktober 2007 12:01diese studie ist schon mal quatsch....

erstens sidn vitamien gar nicht so antioxidant wie z.b. sekundäre pflanzenstoffe....

chinesen und japaner trinken 1-2 l grünn tee am tag...

tibeter bis zu 5 liter schwarztee am tag...

türken trinken den schwarztee so dick, dass man damit blattläuse killen kann.....

und all diese leute sterben früzeitig weil sie ihren körper mit antioxidantien überschwemmen...

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 13 Oct 2007 10:10:36 GMT

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

pilos schrieb am Sam, 13 Oktober 2007 12:01diese studie ist schon mal quatsch....

erstens sidn vitamien gar nicht so antioxidant wie z.b. sekundäre pflanzenstoffe....

chinesen und japaner trinken 1-2 l grünn tee am tag...

tibeter bis zu 5 liter schwarztee am tag...

türken trinken den schwarztee so dick, dass man damit blattläuse killen kann.....

und all diese leute sterben früzeitig weil sie ihren körper mit antioxidantien überschwemmen...

ich weiß aber nicht, ob man das so allgemein sagen kann...also dein ironischer satz...

denn...genauswenig wie grüner tee gegen HA hilft ("japaner haben volles haar"), kann man auch sagen, grüner tee -> viel antioxidantien -> trotzdem langes leben

da sind ja alle umständen anders, essen, lebensstil, usw usf. das ist zu allgemein, aber man wird sicher nicht schnell abkratzen, wenn man antiox. einnimmt

ich finde diese studie trotzdem interessant...

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 14 Oct 2007 21:28:28 GMT

sorry,
aber die Studie ist wirklich nicht besonders aussagekräftig, was Antioxidantien auf Menschen angeht.

Man kann keine Würmer auf Nährböden setzen, und daraus Schlüsse auf Menschen ziehen. Ich glaube nicht mal noch, dass das die Forscher das getan haben.
Wie auch immer, wenn die Würmer länger lebten, dann ist doch trotzdem recht einfach zu erklären. Nämlich mit verminderter protein glycation. Keine Ahnung, wie das auf Deutsch heißt.

Man könnte es auch als ein weitere Beleg für die Wirksamkeit von CRAN (Calory restriction) bei wärmern sehen. Aber auf keinen Fall kann man da irgendwas mit freien radikalalen bezüglich Menschen schließen.

Und die freie-Radikaltheorie ist nun mal belegt. Da gibts massig Studien zu.

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 15 Oct 2007 12:29:09 GMT

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

Figaro03 schrieb am Son, 14 Oktober 2007 23:28sorry,
aber die Studie ist wirklich nicht besonders aussagekräftig, was Antioxidantien auf Menschen angeht.

Man kann keine Würmer auf Nährböden setzen, und daraus Schlüsse auf Menschen ziehen. Ich glaube nicht mal noch, dass das die Forscher das getan haben.
Wie auch immer, wenn die Würmer länger lebten, dann ist doch trotzdem recht einfach zu erklären. Nämlich mit verminderter protein glycation. Keine Ahnung, wie das auf Deutsch heißt.

Man könnte es auch als ein weitere Beleg für die Wirksamkeit von CRAN (Calory restriction) bei wärmern sehen. Aber auf keinen Fall kann man da irgendwas mit freien radikalalen bezüglich Menschen schließen.

Und die freie-Radikaltheorie ist nun mal belegt. Da gibts massig Studien zu.

Sehe ich auch so. Man kann sich doch nicht durch solche Mini-0-Aussagekraft-Studien ins Bockshorn jagen lassen

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 23 Oct 2007 20:34:57 GMT

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

Naja, bei Resveratrol sind Fruchtflieden zB gut genug...

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 24 Oct 2007 20:34:28 GMT

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

Zitat:Naja, bei Resveratrol sind Fruchtflieden zB gut genug...

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=SearchDetail&TermToSearch=17086191&ordinalpos=7&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 24 Oct 2007 20:39:12 GMT

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

Also mir graut dovor 70, 80 oder noch älter werden zu müssen. Ok, wenn ich mit 70 noch aussehe und fitt bin wie mit Ende 30 dann gern. Von den Altersbedingten Krankheiten ganz zu schweigen.

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 31 Oct 2007 18:27:46 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Mit, 24 Oktober 2007 22:39Also mir graut dovor 70, 80 oder noch älter werden zu müssen. Ok, wenn ich mit 70 noch aussehe und fitt bin wie mit Ende 30 dann gern. Von den Altersbedingten Krankheiten ganz zu schweigen.

Ich lese gerade die "5 Tibeter". Die Menschen die in dem Buch erwähnt werden sind weit über 100 Jahre alt und schauen aus wie 35!

Ob das wirklich geht? Mit den 5 Tibetern soll das angeblich machbar sein. Was denkt Ihr?

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [pippo24](#) on Wed, 31 Oct 2007 18:56:25 GMT

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

Zitat:Ich lese gerade die "5 Tibeter". Die Menschen die in dem Buch erwähnt werden sind weit über 100 Jahre alt und schauen aus wie 35!

Ob das wirklich geht? Mit den 5 Tibetern soll das angeblich machbar sein. Was denkt Ihr?
5 Tiebeter ist das eine Mediationstechnik?

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [NW5a](#) on Sat, 03 Nov 2007 20:55:30 GMT

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

Quatsch, glaubst du die haben nur die 5 Tibeter gemacht ? Mach die Übungen doch einfach ein paar Monate. Allerdings nichts für kranke Rücken ...

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [pilos](#) on Sat, 03 Nov 2007 21:46:46 GMT

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

pippo24 schrieb am Mit, 31 Oktober 2007 19:56Zitat:Ich lese gerade die "5 Tibeter". Die Menschen die in dem Buch erwähnt werden sind weit über 100 Jahre alt und schauen aus wie 35!

Ob das wirklich geht? Mit den 5 Tibetern soll das angeblich machbar sein. Was denkt Ihr?
5 Tiebeter ist das eine Mediationstechnik?

alles völlig übertrieben.....

in KayaKalpa steht geschrieben ich kann tausende von jahren leben...

in Yoga und Geheimlehren Tibets...steht ich kann meinem kann meinem körper verlassen einen anderen körper im besitzen nehmen...es bunt treiben und wieder in meinem alten körper zurückkehren ohne den alten körper zu verunreinigen...

oder mich in einer taube verwandeln...Thypoo...

oder ich kann bei -20°C 7 nasse bettlacken trocknen mit meiner inneren wärme

und selbst wen es möglich sein sollte können es nur 1 in einer milliarde erreichen....

nur die natur sagt mir dass ich ständig kosmischer strahlung ausgesetzt werde und täglich ein bisschen mehr schaden an meiner dna annehme....

Subject: Re: Deutsche Ernährungsforscher: Freie Radikale können das Leben verlängern

Posted by [pippo24](#) on Mon, 03 Mar 2008 09:18:16 GMT

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

Zitat:in Yoga und Geheimlehren Tibets...steht ich kann meinem kann meinem körper verlassen einen anderen körper im besitzen nehmen...es bunt treiben und wieder in meinem alten körper zurückkehren ohne den alten körper zu verunreinigen...

Ja des wär doch mal was!

also wenn mich mich volles haar fernsteuert gib ich bescheid.
