

Antioxidantien im Überblick

Um unseren Schutzsystemen unter die Arme zu greifen beachten Sie nachfolgende Tipps:

- Das wichtigste wasserlösliche Antioxidans ist Vitamin C. Das Vitamin steckt in vielen Obst- und Gemüsesorten, wie Orangen, Kiwis, Kartoffeln, Broccoli, Tomaten und Paprika. Mit einem abwechslungsreichen Angebot lässt sich die empfohlene Zufuhr von 100 mg pro Tag leicht decken.
- Hochwertige Pflanzenöle bevorzugen
Ein weiterer wichtiger Radikalfänger ist Vitamin E, das in vielen Pflanzenölen wie Weizenkeim-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl zu finden ist. Auch Nüsse wie Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse oder Walnüsse sind gute Vitamin-E-Lieferanten.
- Auch Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, macht freie Radikale unschädlich. Viele Früchte und Gemüse verdanken dem Betacarotin ihre gelb-orangene oder rote Farbe. Deshalb steckt vor allem in Aprikosen, Mangos, Möhren, gelber und roter Paprika sowie Tomaten reichlich davon. Aber auch dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat sowie Broccoli sind gute Beta-Carotin-Quellen.
- Je mehr frisches Obst und Gemüse Sie täglich essen, desto besser.
- Möglicherweise hat Wein wegen seines Gehalts an sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole) einen protektiven Effekt. Hier gilt: Qualität vor Quantität!
- Damit Enzyme wirkungsvoll arbeiten können wird das Spurenelement Selen benötigt. Hohe Selengehalte findet man in eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fisch und Fleisch. Vegetarier können auf Hülsenfrüchte und Nüsse zurückgreifen.
- Getreide und Fleisch sind auch gute Lieferanten für die Mineralstoffe Zink und Eisen, die für andere Schutzsysteme notwendig sind.

Generell empfiehlt es sich, eine abwechslungsreiche Mischkost einzuhalten, damit Sie rundum gut versorgt sind!

Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisemedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

Check-up Service

- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA_{1c}-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

www.rats-apotheke-michelstadt.de

Ratgeber



Freie Radikale

Freie Radikale

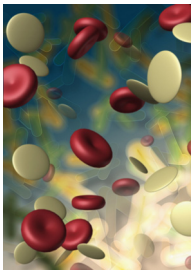
Freie Radikale sind sehr reaktionsfreudige chemische Verbindungen, die aggressiv auf Ihre Umgebung reagieren. Sie schädigen wichtige Biomoleküle in unserem Körper und führen zu einem Verlust der Zellvitalität.

Sie entstehen im Körper während des Stoffwechsels und werden durch äußere Faktoren wie Stress, Ernährungsfehler, Rauchen, Umweltgifte und UV-Strahlung verstärkt. Auch erhöhte Blutzuckerwerte fördern die Entwicklung freier Radikale.



In den Körperzellen sind sie bei der Energiegewinnung beteiligt und ein wichtiges Instrument der Immunabwehr gegen Fremdorganismen.

Damit sie jedoch keinen unkontrollierbaren Schaden auslösen, müssen sie permanent in weniger aggressive Stoffe zurückverwandelt werden.



Dies übernehmen die als Radikalfänger bezeichneten antioxidativen Vitamine Beta-Carotin, E und C und sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse.

Sind die Zellen ausreichend durch Antioxidantien geschützt droht keine Gefahr. Verschiebt sich das Gleichgewicht jedoch in Richtung

freier Radikale entsteht gesundheitsgefährdender oxidativer Stress.

Bleibt dieser über einen längeren Zeitraum erhöht, hat das negative Folgen: Oxidativer Stress ist an der Entstehung von Krebs beteiligt und verursacht Gefäßschäden, die wiederum zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen können.

Freie Radikale werden mittlerweile mit der Entstehung von über 50 Erkrankungen in Verbindung gebracht. Sie sind sicherlich nie alleiniger Auslöser dieser Krankheiten, aber spielen als Mitbeteiligte eine wesentliche Rolle.



Radikalfänger

Der Körper besitzt zwei Abwehrmechanismen, um der Flut freier Radikale Herr zu werden. Diese werden "Radikalfänger" genannt. Sie üben ihre Wirkung über die Abgabe von Elektronen auf Radikale aus, ohne dabei selbst reaktionsfreudig zu werden.



Enzyme

Damit Enzyme wirkungsvoll arbeiten können, müssen verschiedene Spurenelemente wie Zink, Selen, Kupfer, Eisen und Mangan mit der Nahrung ausreichend aufgenommen oder gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Antioxidantien

Als eine Art Schutzschild dienen die so genannten Antioxidantien: Sie wehren freie Radikale ab.



Die bekanntesten Antioxidantien sind Vitamin C und Beta-Carotin. Sie können die Trägerin der Erbanlagen (DNA) und Zellmembranen vor oxidativen Schäden bewahren. Die Zellintegrität bleibt erhalten und die Zellen sind vor Mutationen geschützt.

Und da Antioxidantien das Wachstum und die Entwicklung vieler Zellen regulieren, können sie womöglich auch die Krebsentstehung hemmen. Eine Fülle von Antioxidantien, die das Krebsrisiko senken können, lagern in Obst und Gemüse und macht die aggressiven Sauerstoffteilchen unschädlich.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind nicht für primäre Stoffwechselfvorgänge der Pflanze wie Wachstum wichtig. Sie dienen der Pflanze beispielsweise als Schutz vor "Fraß" oder auch für die Ausbildung der Farbe (beispielsweise Lycopin, das die Tomate "erröten" lässt).

Anfang der 90er Jahre wurde festgestellt, dass diese Stoffe beim Menschen diverse gesundheitsfördernde Eigenschaften entfalten.



Testen Sie jetzt ...

Seit die Auswirkungen freier Radikale auf Alterungsprozesse und die Partogenese zahlreicher Erkrankungen durch Studien wissenschaftlich belegt sind, können diese als Risikofaktoren nicht länger ignoriert werden.

Eine ständige Kontrolle der freien Radikale ist auch dem gesunden Menschen zu raten, denn es handelt sich um einen Index des allgemeinen Gesundheitszustandes und trägt dazu bei, Schäden zu verhindern, die durch eine hohe Konzentration dieser freien Radikale verursacht werden.

Die Rats-Apotheke verfügt über die Möglichkeit die Belastung durch freie Radikale anhand einer Laboruntersuchung zu messen.

Die Messung ist einfach und schnell durchführbar, das Ergebnis liegt bereits nach ca. sechs Minuten vor.

Zielwerte für freie Radikale in FORT U.

Beurteilung	Messeinheit	Ihr Messergebnis
Gut	bis 230	
Grenzbereich	230 - 310	
Oxidativer Stress	310 - 400	
Starker oxidativer Stress	über 400	

Datum:

Uhrzeit:

Empfehlung:
