

In diesem Heft:
PATIENTA 2008



Anti-Aging -
Sich körperlich und mental fit fühlen!

Hartnäckige Altmacher und Immunfeinde – Freie Radikale

Sie lassen uns oft schon in jungen Jahren schneller altern, und das nicht nur optisch. Denn sie schwächen unsere Abwehrlage, fördern Allergien und Autoimmunkrankheiten, sie machen uns anfällig für bakterielle sowie virale Infektionen und bewirken häufig den aggressiven Verlauf von Krankheiten. Sie können die Entstehung von Störungen des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems bzw. Gehirns beschleunigen. Außerdem stehen sie im Verdacht Krankheiten, wie Diabetes, Rheuma, Darm- und Hautkrankheiten oder Krebs zu forcieren. Als Verantwortliche für diese gefährlichen Veränderungen im Körper gelten freie Radikale.

Dass sie die Gesundheit maßgeblich

bedrohen, ist inzwischen allgemein wissenschaftlich anerkannt. Die Reaktion, die durch die Überproduktion freier Radikale im Körper ausgelöst wird, nennt man Oxidation. Uns ist dieser Vorgang z.B. als „Rosten“ bekannt.

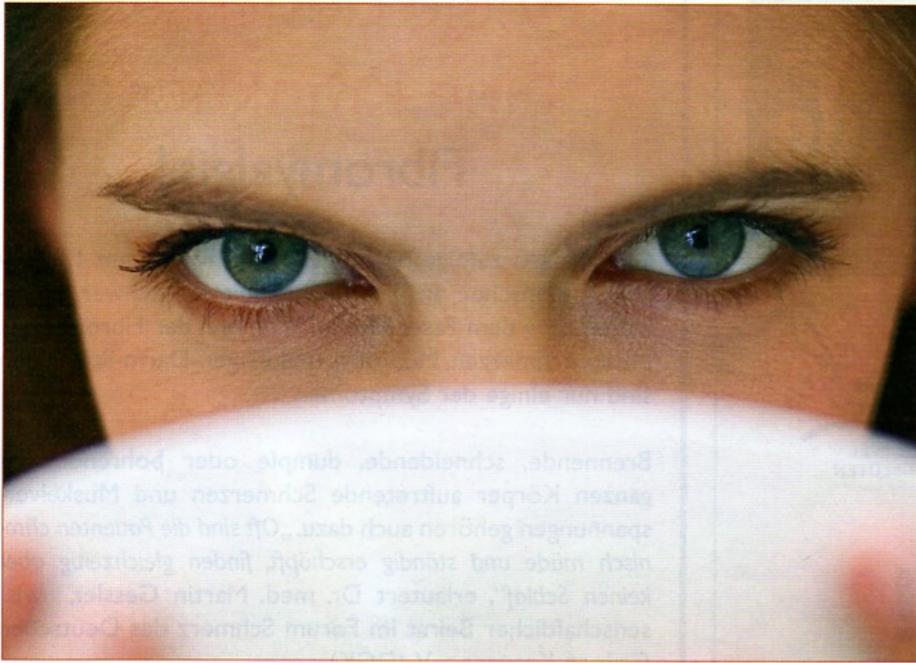
Jeder ist freien Radikalen ausgesetzt

Aufgrund ihrer chemischen Struktur sind freie Radikale extrem Energie geladen und „reaktionsbesessen“, was sie zu lebenswichtigen Funktionen im Körper befähigt. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei allen enzymgesteuerten Stoffwechselfvorgängen, vor allem bei der Energieproduktion in den Zellen. Sie erfüllen zudem

wichtige Immunfunktionen und entsorgen totes Zellmaterial.

Unsere Umweltbedingungen, unsere Ernährungsweise und unser Lebensstil bergen zusätzliche Entstehungsquellen freier Radikale in schier unüberschaubarer Vielfalt und Zahl! In Belastungssituationen kann die Anzahl der freien Radikale im Körper auf 600 bis 800 Prozent ansteigen! Körperlicher, geistiger und seelischer Stress führt sekundenschnell und anhaltend zur Überfrachtung mit freien Radikalen, genauso wie Umwelt-, Genussmittel- und Nahrungsschadstoffe, Entzündungen, Fieber, Strahlungen, Ozon, aber auch Medikamente, Operationen oder Hochleistungssport.

Ein typisches Beispiel für sichtbare



Radikalschädigungen sind „Altersflecken“ auf der Haut. Das sind Ablagerungen von Oxidationsmüll, die gleichermaßen im Körperinnern aufzufinden sind!

Freie Radikale lösen Kettenreaktionen aus

Im dauerhaften (chronischen) Übermaß sind freie Radikale hoch giftig für unseren Körper und überaus gefährlich für unsere Gesundheit. Denn um elektrisch stabil zu werden, jagen freie Radikale den Biomolekülen unserer Körpersubstanz Elektronen ab, die dann selbst zu freien Radikalen werden. Millionenfach beschießen und durchlöchern freie Radikale sekundenschnell unsere Zellwände, sodass Stoffwechsel-Enzyme entweichen. Der Zellstoffwechsel wird empfindlich gestört. Bricht dadurch das Zellmilieu zusammen, stirbt die Zelle. Eine Zelle nach der anderen nehmen sich diese Winzlinge vor und lösen hierbei gefährliche Radikal-Kettenreaktionen aus. Auf diese Weise fressen sie sich wie Rost durch unser Gewebe, schwächen Zellen, lassen sie entarten oder absterben, stören und zerstören biologische Regelkreisfunktionen und können unweigerlich zur vorzeitigen Alterung und zur Krankheitsentstehung führen.

Auf ihren Raubzügen machen sie auch

vor dem Erbgut nicht halt. Die steigende Anzahl von DNS-Schäden durch freie Radikale ist vermutlich die Hauptursache für das deutliche Ansteigen der Krebshäufigkeit im Alter.

Dr. Bodo Kuklinski, Mediziner und Wissenschaftler warnt: „Bei über 200 Krankheiten konnte man inzwischen einen Zusammenhang mit chronisch-oxidativen Belastungen finden. Es handelt sich um Erkrankungen, die man durch rechtzeitige Zufuhr von Antioxidantien bzw. Nährstoffen wahrscheinlich hätte verhindern, zumindest aber abschwächen können.“

Natürliche Gegenspieler

Antioxidantien sind die Gegenspieler freier Radikale, denn sie besitzen das, was freie Radikale sonst gnadenlos aus unseren Zellbausteinen rauben: Elektronen! Antioxidantien neutralisieren freie Radikale durch Elektronenabgabe. Stehen ausreichend Antioxidantien zur Verfügung, haben freie Radikale keinen Grund, sich über unsere Zellen herzumachen.

Da es unüberschaubar viele und verschiedene freie Radikale gibt, darf man sich auf einzelne Vitamine allein nicht verlassen! Wer sich zuverlässig vor der Zerstörungswut freier Radikale schüt-

zen will, kommt an einer täglichen Zusatzversorgung einer breiten Vielfalt von Antioxidantien und Vitalstoffen keinesfalls vorbei!

Pflanzeninhaltsstoffe höchst effektiv

Die Natur hat hoch wirksame komplexe Schutzstoffe intelligent in Pflanzen und Früchten „eingebaut“. In Obst, Fruchtsäften und Gemüse liegen die Radikalfänger im natürlichen Verbund mit besonderen Pflanzeninhaltsstoffen vor: den Bioflavonoiden. Diese zählen zu den leistungsstärksten Radikalfängern, die man kennt, und sie verstärken z.B. die Radikalfänger Vitamine C und E zigfach in ihren Schutzwirkungen. Zu den bestens erforschten Bioflavonoiden zählen Polyphenole. Man findet sie in höheren Konzentrationen z.B. in roten Trauben, im Granatapfel und in tropischen Früchten wie der interessanten Mangostanfrucht. Letztere ist in den vergangenen Jahren aufgrund ihrer hohen Konzentrationen an Xanthonen, einer überaus leistungsstarken Substanzgruppe der Polyphenole, in den wissenschaftlichen Fokus gerückt.

Besondere Spezialisten unter den Antioxidantien sind Carotinoide. Ein breites Spektrum steckt übrigens auch im bereits erwähnten Granatapfel. Unter den ca. 700 bekannten Carotinoiden hat das Lycopin als starker Radikalfänger eine große Bedeutung. Man findet es vor allem in roten Tomaten.

Festzuhalten bleibt

Wer Zellschädigungen durch freie Radikale wirkungsvoll begegnen, länger jung aussehen, sich wohlfühlen, das Immunsystem effizient stärken und sich vor Krankheiten schützen will, kommt nicht umhin, aktives Anti-Aging zu betreiben! Die regelmäßige Versorgung mit einer ausreichenden Vielfalt komplexer natürlicher Antioxidantien und Vitalstoffe einschließlich Mineralien und Spurenelemente ist dabei unerlässlich. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!