

Grundversorgung mit Antioxidantien

Sinn und Zweck von Antioxidantien - Soll ich Antioxidantien nehmen?

Unsere Antwort ist ein uneingeschränktes Ja! Mit jedem Atemzug, den Sie tun, erzeugen Sie Freie Radikale - unkontrollierte Oxidationsprodukte also, die die Zellen schädigen. Je älter Sie werden, umso weniger natürliche Antioxidantien produziert Ihr Körper, um diese zerstörerischen Moleküle in Schach zu halten. Sie sammeln sich an und bewirken eine Verschlechterung Ihrer Gesundheit und beschleunigen den Alterungsprozess. Das kann Sie für alles anfälliger machen - von den Falten bis zu ernsthaften degenerativen Erkrankungen.

Wir bekommen zwar Antioxidantien aus der Nahrung, aber viele Menschen haben einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien, der durch die Ernährung allein nicht gedeckt werden kann. Raucher beispielsweise brauchen zwei bis dreimal so viel Vitamin C, um die gleichen Mengen von Antioxidantien im Blut zu erreichen wie Nichtraucher. Andere Faktoren, die die Menge der freien Radikalen erhöhen können, sind Luftverschmutzung, chronische Krankheiten, passives Rauchen, krebserregende Substanzen in der Nahrung (z. B. bei hohen Temperaturen gebratene oder auf Holzkohle gegrillte Speisen, Nitrite, geräuchertes oder gepökelttes Fleisch), erblich bedingte Veranlagungen für bestimmte Krankheiten, Infektionen, körperliche Überanstrengung, die Wechseljahre, psychischer Stress, Sonnenbestrahlung und Röntgenstrahlen.

Der beste Schutz gegen die freien Radikalen besteht darin, die Antioxidantien zu kennen und zu wissen, wie sich ihre Wirkung durch die Ernährung und durch zusätzliche Präparate steigern lässt.

Was Antioxidantien leisten können

- sie verzögern den Alterungsvorgang und senken den Cholesterinspiegel,
- sie reduzieren das Arterioskleroserisiko und erhöhen den Schutz vor Herzerkrankungen und Schlaganfall,
- sie vermindern das Risiko für alle Arten von Krebs und verlangsamen das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit,
- sie wirken hemmend auf das Tumorwachstum und helfen dem Körper, krebserregende Stoffe zu entgiften,
- sie schützen die Augen vor Makuladegeneration (Netzhautschädigung, die zum fortschreitenden Sehverlust führt),
- sie unterstützen den Körper, Schaden durch Zigarettenrauch abzuwehren und bieten Schutz gegen andere Umweltschadstoffe
- und sie bieten zusätzlichen Schutz gegen chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen wie Asthma, Bronchitis und Emphyse

Antioxidativ wirksame Substanzen - Beispiele

Vitamin C: Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße.

Vitamin E: Vitamin E ist ein wertvolles Antioxidans, es schützt die Zellen und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Es hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken.

Selen: Selen ist für den Zellschutz notwendig. Selen hilft, freie Radikale abzufangen. Der Körper benötigt Selen für die Funktion des Immunsystems.

Zink: Zink ist für die Funktion des Immunsystems erforderlich. Es trägt zur Stärkung der Abwehrkräfte bei. Zink wirkt bei der Zellteilung mit. Es unterstützt außerdem das Abfangen freier Radikale.

Lycopin: Es gibt Hinweise, dass das Lycopin aus der Tomate vor der gefürchteten Augenkrankheit Makula-Degeneration schützen kann.

Lutein: Lutein gehört zu den Pflanzenschutzstoffen und ist ein wirksames Antioxidans. Es wird Gruppe der Carotinoide zugeordnet und ist besonders hilfreich zum Schutz der Augen. Lutein ergänzt die Lutein-Speicher des Auges und unterstützt eine gute Sehkraft bis ins hohe Alter

Zeaxanthin: Zeaxanthin ist ein orangegelbes Carotinoid pflanzlicher Herkunft. Es wird beim Menschen im Gelben Fleck der Netzhaut angereichert und schützt die Sehzellen vor kurzweiligem Licht und freien Radikalen.

Citrusbioflavonoide: Citrusbioflavonoide sind starke Antioxidantien. Sie tragen zum Schutz vor freien Radikalen bei. Sie bewahren u.a. Vitamin C vor der Oxidation.

Heidelbeeranthocyane: Anthocyane sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die u.a. Früchten eine intensive rote, violette oder blaue Färbung verleihen. Sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Anthocyane können Ablagerungen an den Blutgefäßwänden entgegen wirken und somit das Wachstum dieser Ablagerungen sowie die Verengung der Blutgefäße verhindern.

Granatapfelellagsäure: Die Ellagsäure gehört zu den Polyphenolen und somit zur großen Gruppe der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Polyphenole wirken antioxidativ und können unter anderem entzündungshemmend wirken.

Grünteepolyphenole: Polyphenolen gehören zur großen Gruppe der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Polyphenole wirken antioxidativ und können unter anderem entzündungshemmend wirken.

Curcuminoide: Die aus Kurkuma gewonnenen Curcuminoide schützen Zellen und Gewebe, das Immunsystem und unterstützen die Verdauung.

OPC: OPC ist ein wertvolles Antioxidans. Es verstärkt nicht nur die Wirkung von Vitamin C, sondern erhöht z.B. nachweislich die Mikrozirkulation des Bluts.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure ist ein Antioxidans und hilft dabei, im Körper oxidativen Stress zu reduzieren. Alpha-Liponsäure wirkt freien Radikalen entgegen und kann die Bildung intrazellulärer Antioxidantien (z.B. Gluthation) unterstützen.

Carnosin: Carnosin ist eine Verbindung aus den Aminosäuren Alanin und Histidin. Langlebige Zellen wie Nerven- und Muskelzellen weisen hohe Carnosin-Werte auf. Laboruntersuchungen über das Altern von Zellen legen nahe, dass Carnosin die Lebensdauer von Zellen verlängert.

Coenzym Q10: Coenzym Q10 ist notwendig für die Energiegewinnung in den Zellen und ist wesentlich für den Energiestoffwechsel und die Umwandlung von Nahrung in Energie. Es unterstützt die Herzgesundheit und trägt zu einem normalen Blutdruck bei. Es schützt vor freien Radikalen und leistet einen Beitrag zum Schutz der DNA vor oxidativen Schäden.