

# Sinn und Zweck von Antioxidantien

## Soll ich Antioxidantien nehmen?

von Klaus Ebert

Meine 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.

Außerdem liegt es nicht immer an der Art der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, sondern daran, wie sie zubereitet werden: Z. B. liefern gekochte Karotten mehr für den Körper auswertbares Beta-Carotin als rohe.

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

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

## **Wissen Sie, warum die Schnittflächen eines Apfels schnell braun werden, wenn Sie ihn in zwei Hälften schneiden?**

Schuld daran sind die so genannten freien Radikale. Das sind aggressive Elektronenteilchen aus Licht und Sauerstoff, welche die oberen Apfelzellen zum Platzen bringen. Probieren Sie nun Folgendes: Schneiden Sie einen Apfel in der Mitte durch und streuen Sie etwas Vitamin C unmittelbar danach auf eine Apfelhälfte. Die Schnittfläche bleibt im Vergleich zu der nicht bestreuten Hälfte hell. Warum? Weil Vitamin C die freien Radikale abfängt und so die Apfelzellen vor der Oxidation — dem Zerplatzen — schützt. Hausfrauen verwenden statt reinem Vitamin C meist Zitronensaft, um im Salat schöne weiße Äpfel zu haben.

Genauso funktioniert die Abwehr von freien Radikalen auch in unserem Körper. Jede einzelne Ihrer 70 Billionen Körperzellen wird täglich von 10.000 freien Radikalen angegriffen! Unter diesem Dauerbombardement wären Ihre Zellen schnell zerstört und würden sich komplett auflösen.

Antioxidantien wie Vitamin C, E und Karotinoide fangen diese freien Radikale ab - das Raketenabfangprogramm des Pentagons ist nichts dagegen. Die Evolution hat in Pflanzen und Tieren schon vor Millionen von Jahren das genialste aller Abfangsysteme entwickelt. Alle Pflanzen schützen ihre Zellen mit Vitamin C, E und über 600 bunten Pflanzenstoffen, den Carotinoiden. Wir Menschen sind auf diese pflanzlichen Antioxidantien angewiesen, da wir die Vitamine C und E sowie die Carotinoide nicht selbst produzieren können. Damit das Abfangsystem reibungslos funktioniert, brauchen wir auch die Spurenelemente Zink, Selen und Mangan. Denn aus ihnen kann der Körper antioxidative Enzyme selbst herstellen. Diese Spurenelemente sind überwiegend in vollwertigen Lebensmitteln enthalten. Aber auch diese gehen durch die industrielle Be- und Verarbeitung zum größten Teil verloren.

## **Halbieren Sie Freie Radikale-Erkrankungen**

Freie Radikale machen krank und lassen Körperzellen schneller altern. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schäden an der Linse und der Netzhaut des Auges und teilweise auch degenerative Nervenerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson bezeichnet man heute als Freie-Radikale-Erkrankungen. Rheuma, Allergien und Asthma werden durch freie Radikale verschlimmert.