

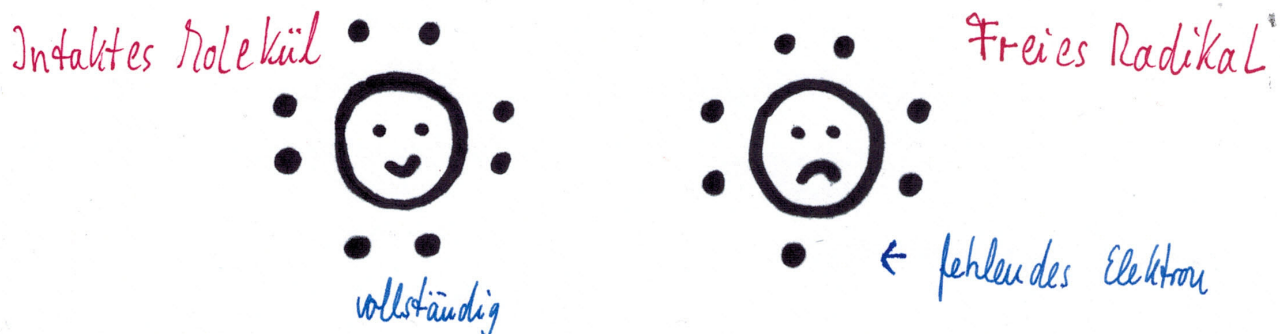


**Freie Radikale -**

**Der Schlägertrupp  
in deinem Körper!**

## Was sind Freie Radikale und wie entstehen sie?

Freie Radikale sind sauerstoffhaltige Moleküle die unvollständig sind, weil ihnen ein Elektron fehlt.



Sie versuchen alles um vollständig zu werden und nehmen ohne Rücksicht anderen Molekülen ein Elektron weg. (z.B. Proteinen, Moleküle der Zellmembran oder der DNA) Das alles in Bruchteilen von Sekunden. Die "Beraubten", jetzt nicht mehr vollständigen Moleküle, werden dann ihrerseits zum Räuber und versuchen schnellst möglich wieder komplett zu werden.

Diese Kettenreaktion belastet den Körper sehr, man spricht von oxydativem Stress.

Freie Radikale stehen am Anfang vieler gesundheitlicher Beschwerden. Sie greifen die Zellen an, so dass diese ihre Arbeit nicht mehr verrichten können. Je mehr Zellen eines Organs betroffen sind, umso schlechter erfüllt das Organ seine Funktion. Es erkrankt! Diese so geschädigte Zelle kann dann auch entarten-Krebs wäre eine Folge davon.

## Was löst Freie Radikale aus?

- Stress jeder Art beruflich oder privat
- Konservierungsstoffe in Lebensmitteln oder Kosmetik
- Hochleistungssport
- Rauchen, bei jeder Zigarette entsteht eine große Zahl Freier Radikale im Körper.
- Medikamente und Drogen
- ständige Verschiebung des Biorhythmus z.B Schichtarbeit, Fernreisende, Piloten usw.
- Strahlenbelastung wie Röntgenstrahlen, Elektrosmog etc.
- Sauerstoff ist das stärkste Freie Radikal, kann deshalb auch nicht im Körper gespeichert werden.

## Was können Freie Radikale anrichten?

- Die Bildung von körpereigenem Eiweiß geht zurück
- Enzyme werden deaktiviert
- Unkontrollierte Zellteilung (Krebs)
- frühzeitige Hautalterung
- Schwächung des Immunsystems
- Auslöser von Hautproblemen und frühzeitiger Hautalterung
- machen müde und antriebslos
- verursachen Schlafstörungen
- Gelenkbeschwerden z.B. Arthritis
- Einschränkung der Sehkraft

Ursprünglich waren Freie Radikale eine gute Schlägertruppe die Bakterien angreifen und Giftstoffe die Bakterien angreifen und Giftstoffe aus dem Körper beseitigen. Nur wenn zu viele Freie Radikale vorhanden

*leichter leben*

copyright Iris Arimond

sind wird es nötig dem Körper mit Antioxidantien zu unterstützen.

## Wie kann ich mich schützen vor Freien Radikalen?

ORAC ist die Maßeinheit die angibt mit welcher Kraft Freie Radikale unschädlich gemacht werden können.

Dazu benötigen wir die **Antioxidantien**. Diese geben freiwillig ein Elektron ab um unsere Zellen zu schützen. Sie werden selbst nicht zum Freien Radikal und beenden die Kettenreaktion.

### Die wichtigsten Antioxidantien:

- Vitamin C hat vielfältige antioxidative Aufgaben, schützt Herz und Kreislauf
- Vitamin E macht Freie Radikale unschädlich und schützt Enzyme, Hormone, Fette und andere Vitamine, hemmt die Zellalterung.
- Vitamin A (Beta-Karotin) stärkt die Immunabwehr, schützt Haut, Schleimhäute und Knorpelgewebe

*leichter leben*

copyright Iris Arimond

- Mineralien und Spurenelemente wie Zink und Selen wirken entzündungshemmend, wundheilend und stärken uns gegen Krankheitskeime
- Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin, OPC etc. schützen und stärken uns bei der Abwehr von freien Radikalen

## Wo sind Antioxidantien enthalten?

Antioxidantien müssen wir über die Nahrung, oder Nahrungsergänzungsmitteln zu uns nehmen.

Sie sind in großer Anzahl enthalten in:

- Früchten, z.B. Beeren, Granatapfel, Trauben, Acerolakirsche
- Gemüse, Salate
- Sprossen und Keime
- Nüsse und Kerne z.B Mandeln, Sonnenblumenkerne
- Kräuter
- naturbelassene Öle und Fette

## Was kann ich tun als Schutz vor Freien Radikalen?

Die idealste Möglichkeit ist es das was die Freien Radikale auslöst möglich zu vermeiden, wie Stress, Rauchen, Medikamente, ungesunde Lebensweise usw. und auf eine gezielte Ernährung mit genügend Antioxidantien zu achten. Da das nicht immer möglich ist und der Bedarf sehr individuell ist, kann man Defizite mit geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen.

*leichter leben*  
copyright Iris Arimond

