

Antioxidative Kapazität – Reicht Ihr Schutzpotential gegen oxidativen Stress?

Sauerstoff: Segen oder Fluch?

Sauerstoff ist die Grundlage unseres Lebens. Mit jedem Atemzug führen wir uns den Stoff zu, ohne den viele chemische Reaktionen in unserem Körper nicht ablaufen könnten.

Dieses Prinzip hat jedoch ein fundamentales Problem: Sauerstoff ist ausgesprochen reaktionsfreudig und besonders seine hochreaktiven Produkte – z.B. **freie Radikale** – müssen ständig neutralisiert werden.

Um diese freien Radikale abzufangen hat der Organismus verschiedene chemische Systeme, die insgesamt die **antioxidative Kapazität** bilden.

Gesundheitsrisiko freie Radikale

Ist diese Schutzfunktion geschwächt oder kommt es zu verstärktem Anfall freier Radikale, so werden die Zellen des Körpers ungehindert angegriffen und schwer geschädigt.

Das hat fatale Konsequenzen: So gilt heute als sicher, dass freie Radikale eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von **Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems**, von **Krebserkrankungen, Krankheiten des Immunsystems** und beim **Altern** spielen.

Besonders gravierend wirkt sich das Ungleichgewicht zwischen Radikalen und Antioxidantien natürlich dann aus, wenn vermehrt freie Radikale entstehen (z.B. durch **Rauchen, Stress, UV-Strahlung der Sonne, Ozon, Abgase, Zuckerkrankheit, Einnahme von Arzneimitteln usw.**) und gleichzeitig der Bestand an schützenden Antioxidantien gering ist. Dieses Ungleichgewicht bezeichnet man als **oxidativen Stress**.

Was sind Antioxidantien?

Welche Substanzen wirken nun als schützende Antioxidantien und Radikalfänger?

In erster Linie sind hier Coenzym Q10, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin A zu nennen, hinzu kommen bestimmte Enzymsysteme (Superoxid-Dismutase, Glutathion-Peroxidase) und schließlich spielen Spurenelemente wie Selen und Zink eine wichtige Rolle.

Die Gesamtwirkung dieser Antioxidantien kann als sogenannte **antioxidative Kapazität** im Blut gemessen werden.

Reicht Ihr Schutzpotential?

Wird eine verringerte antioxidative Kapazität festgestellt, so kann durch weitere Untersuchungen der zugrundeliegende Mangel gezielt aufgedeckt werden.

Das können Sie tun!

Beheben Sie einen Antioxidantienmangel und achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Radikalfängern durch eine gesunde Ernährung und Ergänzungen durch anerkannte Produkte der orthomolekularen Medizin. Über gute Präparate beraten wir Sie gerne.