

## Oxidativer Stress reduzieren mit Antioxidantien

Stress erhöht den Energiebedarf, da der Körper auf Höchstleistung ausgerichtet ist. Für die Energieaufbereitung benötigt der Körper Sauerstoff. Durch die Aktivität des Sauerstoffs während des Stoffwechsels entsteht eine grosse Anzahl jener gefürchteten freien Radikale, die auch Oxidantien genannt werden. Bei einer übermässigen Produktion von freien Radikalen setzt ein Oxidationsprozess ein und der Körper beginnt im wahrsten Sinne des Wortes zu rosten. Dieser Vorgang wird als oxidativer Stress bezeichnet.

Freie Radikale sind chemisch aggressive, für die Zellen höchst gefährliche Zwischenprodukte des Stoffwechsels, welche verhängnisvolle Kettenreaktionen auslösen. Sie greifen die körpereigenen Eiweisse, Fettsäuren, Hormone und sogar die Erbsubstanz (DNA) an, indem sie in schädlicher Weise deren molekulare Struktur verändern. Freie Radikale unterbrechen auch lebenswichtige Transportvorgänge und verhindern so das normale Funktionieren des Stoffwechsels. Auch das Molekül ATP (Adenosintriphosphat) wird von den freien Radikalen angegriffen. Dieses in den Mitochondrien (energieproduzierende Organellen) angesiedelte Molekül hat die Aufgabe, die aus dem Stoffwechsel der Nahrungsmittel gewonnene Energie zu speichern. Je mehr ATP-Moleküle durch freie Radikale zerstört werden, desto weniger Energie steht dem Organismus zur Verfügung.

Freie Radikale werden nicht nur während des Stoffwechsels produziert, sondern auch durch körperliche und psychische Überanstrengung, UV-Strahlung, Umweltverschmutzung, Rauchen, Kaffee-, Alkohol- und Medikamentengenuss. Eine übermässige Produktion von solchen extrem reaktionsfreudigen Molekülen ist nicht nur für die vorzeitige Alterung des Körpers mitverantwortlich, sie spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Entstehung vieler Krankheiten wie zum Beispiel Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Rheumatismus, Krebs usw.

Wegen der unzähligen Stressoren, die den modernen Menschen täglich herausfordern, bedarf dieser zur Neutralisierung der freien Radikale, nebst den körpereigenen Enzymen, einer grossen Menge Antioxidantien (Radikalfänger) aus der Ernährung.

Antioxidantien sind Nährstoffe, die die Wirkung freier Radikale neutralisieren. Die wichtigsten davon sind die Vitamine A, C, E und Beta-Karotin. Auch Selen, Zink und Coenzym Q10 sind wirksame Radikalfänger. Antioxidantien sind vor allem in Früchten, Schalenfrüchten, Gemüse, Vollkorngetreide und hochwertigen Pflanzenölen enthalten. Wer unter chronischem Stress leidet, sollte Antioxidantien regelmässig als Ergänzung zur gesunden Ernährung einnehmen. Kaufen Sie jedoch nur Produkte, bei denen diese Stoffe in retardierender (über Stunden auflösender) Form vorliegen. Indem man wenig und qualitativ hochwertig isst, reduziert man übrigens automatisch die Produktion von freien Radikalen.