

Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

□ Was sind freie Radikale?

Die Schnittflächen eines in zwei Hälften geteilten Apfels werden relativ schnell braun und unansehnlich. Bestreicht man jedoch die beiden Apfelhälften unmittelbar nach dem Durchschneiden mit Zitronensaft, bleiben sie hell. Was steckt dahinter?

Vitamin C im Zitronensaft schützt die Zellwände des Apfels vor der Oxidation durch sog. freie Radikale. Auch das Rosten eines Nagels oder das Ranzigwerden von Butter sind durch freie Radikale verursachte oxidative Schäden.

Genauso wie die Apfelzellen oxidieren und braun werden, altern die Membranen unserer Körperzellen unter dem Einfluss von freien Radikalen.

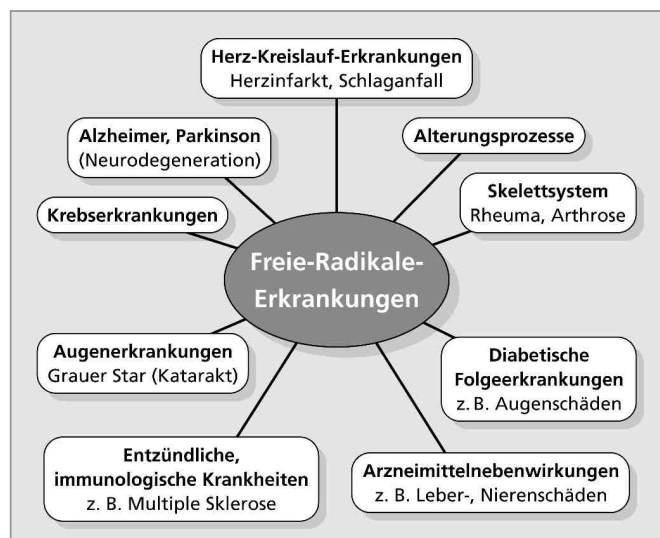
Freie-Radikale-Erkrankungen

Freie Radikale sind äußerst aggressive Stoffe, die lebenswichtige Zellbausteine angreifen und dabei körpereigene Fette (Lipide), Eiweiße, Hormone und die Erbsubstanz (DNA) schädigen können.

Sogenannte Hydroxyl-Radikale schädigen vor allem ungesättigte Fettsäuren der Zellmembranen.

Bei diesem Prozess (Lipidperoxidation) kann eine gefährliche Kettenreaktion ausgelöst werden, die immer neue Radikale bildet und zu Folgeschäden führt.

Freie Radikale sind nicht nur am Alterungsprozess, sondern auch an der Entstehung und dem Fortschreiten zahlreicher moderner Zivilisationskrankheiten, die deshalb auch als Freie-Radikale-Erkrankungen bezeichnet werden, beteiligt.



Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.