

## Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

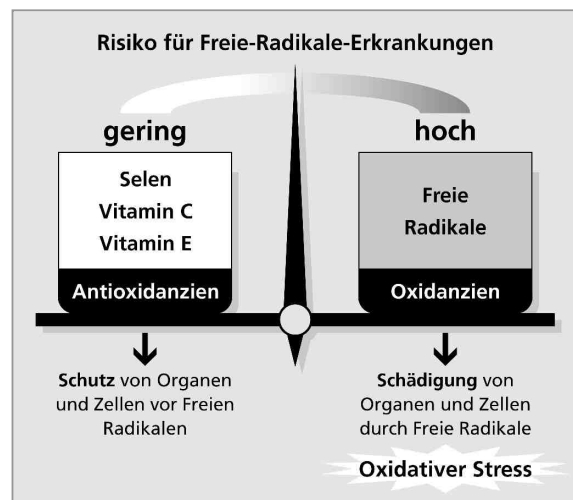
### Oxidativer Stress - Risiko für unsere Gesundheit

#### Freie Radikale

Freie Radikale sind äußerst aggressive Stoffe, die lebenswichtige Zellbausteine angreifen.

Dabei können sie körpereigene Fette, Eiweiße, Hormone und die Erbsubstanz schädigen.

Sie werden im Körper ständig gebildet. Normalerweise ist die Bildung von freien Radikalen (Oxidanzien) und deren Abbau durch Radikalfänger (Antioxidanzien) im Gleichgewicht.



#### Wichtige Ursachen für Oxidativen Stress

- Vitalstoffarme und fettreiche Ernährung (wenig frisches Obst, Gemüse)
- Umweltgifte (Autoabgase, Chemikalien, Pestizide, Tabakrauch)
- Genussgifte (Alkohol, Zigaretten): Eine Zigarette enthält über 1.000.000.000.000 freie Radikale
- Strahlung (UV-Licht, Röntgenstrahlung), Smog (Ozon)
- Stress (Ausschüttung von Stresshormonen)
- Energieproduktion aus Sauerstoff: 10 Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs fällt beim Abbau zu Wasser in Form von Radikalen an!
- Leistungssport (vor allem Ausdauerbelastungen)
- Arzneimittel (z.B. Chemotherapie, Antibiotika)
- Immunsystem (z.B. entzündliche Krankheiten wie Rheuma)



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Ungleichgewicht führt zu oxidativem Stress

Überwiegen oxidative Prozesse durch vermehrte Radikalbildung (z.B. bei Diabetes) gegenüber antioxidativen Schutzmechanismen durch schlechte Versorgung mit Antioxidanzien (z.B. eine vitalstoffarme Ernährung), spricht man vom sog. Oxidativem Stress.

Die zunehmende Verschmutzung unserer Umwelt, falsche Ernährungsgewohnheiten oder Genussgifte wie Zigaretten und Alkohol belasten unseren Körper zunehmend mit freien Radikalen.

**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.