



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

☐ Antioxidanzien - Natürliche Rostschutzmittel

Antioxidanzien (Radikalfänger) sind Substanzen, die Freie Radikale (Oxidanzien) neutralisieren oder durch Radikale ausgelöste Kettenreaktionen unterbrechen.

Allein die Erbsubstanz (DNA) einer einzigen menschlichen Zelle ist pro Tag um die 10.000 oxidativen Angriffen durch Freie Radikale ausgesetzt.

Die wichtigsten Antioxidanzien sind Vitamin C und Vitamin E, die Carotinoide Lycopin und Betacarotin, das Vitaminoid Coenzym Q10 und das Spurenelement Selen.

Antioxidanzien sind erst im Team richtig stark

Die einzelnen Antioxidanzien ergänzen sich in ihrer Funktion. Sie spielen im Stoffwechsel zusammen wie eine Fußballmannschaft.

Beispiel für eine Antioxidanzienkombination (Tagesdosis)

300 - 600 mg Vitamin C, 100 - 300 I.E. Vitamin E, 2 - 10 mg Betacarotin, 2 - 6 mg Lycopin und 50 - 100 µg Selen

Erst durch die Kombination der mosaikartigen Einzelwirkungen verschiedener Antioxidanzien können einzelne Schwächen ausgeglichen und eine breite antioxidative Wirkung erzielt werden.

Daher sollte zur Vorbeugung und begleitenden Therapie sogenannter Freier-Radikale-Erkrankungen immer ein möglichst breites Spektrum verschiedener Antioxidanzien ergänzt werden.

Die hochdosierte Einnahme eines einzelnen Antioxidanz (z.B. Vitamin E) ist wenig sinnvoll.



Risikogruppen für Oxidativen Stress

Gefährdete Personen:

- Raucher
- Personen mit hohem Alkoholkonsum
- Flugpersonal
- Freizeitsportler und Leistungssportler
- Sonnenanbeter
- Menschen mit Stress
- Umweltbelastete
- Strenge Vegetarier
- Ältere Menschen mit hohem Bedarf an Arzneimitteln

Patienten bzw. Personen mit:

- Arteriosklerose
- Augenerkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Herzinfarkt (Post-Infarkt-Patienten)
- Krebs
- Morbus Parkinson
- Morbus Alzheimer
- Rheuma

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.