

Antioxidantien und Freie Radikale

Was sind Freie Radikale?

Wir alle bestehen aus Atomen. Die Atome verfügen über eine vollständige äussere Hülle an Elektronen, und sie neigen dazu, friedliche und stabile Atome zu bleiben.

Atome, welche NICHT über eine vollständige, äussere Hülle an Elektronen verfügen nennt man "Freie Radikale". Sie sind instabil - ihnen fehlt etwas. Um vollständig und stabil zu werden, greifen sie andere Moleküle an und rauben diesen ein Elektron. Die angegriffenen, bestohlenen Moleküle werden nun auch zu Freien Radikalen und brauchen selbst wieder ein Elektron - und der Prozess wirkt wie ein Domino-Effekt.

Wie werden Freie Radikale erzeugt?

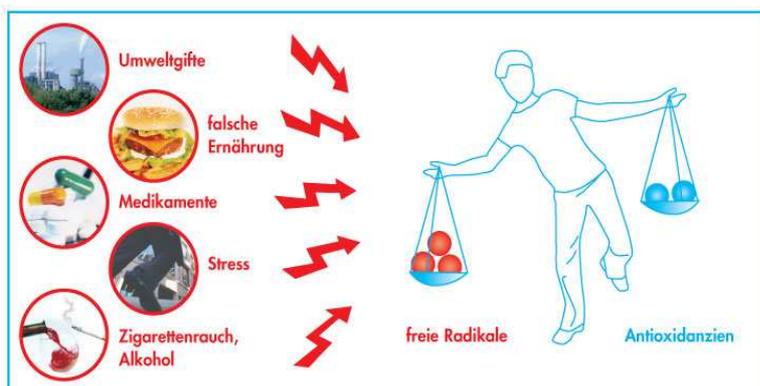
Jede natürliche Art von Beanspruchung welcher wir unseren Körper aussetzen, wie Atmen, Essen, Bewegung, ruft Freie Radikale hervor.

Der menschliche Körper benötigt Sauerstoff zum Leben. Wichtige Stoffwechselprozesse zur Energiegewinnung sind ohne Sauerstoff nicht möglich. Während dieser komplexen Vorgänge entstehen jedoch unvermeidbare Zwischenprodukte durch oxidative Prozesse. Man nennt sie „Freie Radikale“.

Durch verschiedene Umstände wie ungesunde Ernährung, Rauchen, Medikamente, Konservierungsmittel, Pestizide, Umweltbedingungen, jegliche Art von Stress, geistige und körperliche Überanstrengung, entstehen erheblich vermehrt Freie Radikale, die unser Immunsystem stören und die Zellschädigung beschleunigen können.

Was können Freie Radikale bewirken?

Freie Radikale beschleunigen den allgemeinen Alterungsprozess. Sobald die Konzentrationen an Freien Radikalen im Körper zu hoch wird, können sie sehr aggressiv werden. Sie können wichtige Proteine des Stoffwechsels, Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz (DNS) angreifen. Es kann zu massiven Schädigungen verschiedenster Körperzellen kommen. Gravierende Folgen hat dies, wenn die wichtigen Immunzellen davon betroffen sind. Dann ist die Immunabwehr gegenüber fremden Eindringlingen geschwächt.



Freie Radikale fördern viele chronische und degenerative Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Alzheimer, Diabetes, Krebs und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Antioxidanten helfen, diese Freien Radikale zu neutralisieren

Antioxidantien werden vom Körper zum Neutralisieren der Freien Radikale, zur Stärkung und zum Schutz der Zellen benötigt.

Antioxidantien schützen unseren Organismus vor Schädigungen durch Freie Radikale, denn sie unterbrechen die Oxidationsvorgänge im Körper.

Antioxidantien fangen Freie Radikale direkt ab und neutralisieren sie. Dabei geben sie den Freien Radikalen ein Elektron ab, so dass diese wieder zu stabilen, friedlichen Molekülen werden. Damit gelingt es, viele Unpässlichkeiten und Krankheitsrisiken im Vorfeld abzuschwächen.