

Naturheilpraxis für Alter Markt 7a  
klassische 40625 Düsseldorf  
Homöopathie 0211 / 68 26 59  
Gabriele Strelau 0151 / 25 95 50 92  
Heilpraktikerin

gabriele@naturheilkunde-strelau.de  
<https://homöopathiepro.de/>  
<https://naturheilkunde-strelau.de/>  
<https://www.facebook.com/GlobuliGerresheim/>

## Was ist oxidativer Stress?

Viele von uns haben schon davon gehört, dass sog. „freien Radikale“ (besonders reaktive Sauerstoffverbindungen) in unserem Körper schädlich sein sollen, ja sogar verantwortlich dafür das wir krank werden oder bestehende insbesondere chronische v.a. degenerative und autoimmune Krankheiten sich verschlimmern können.

Wodurch entstehen freie Radikale?

Psychischer und körperlicher Streß (zu viele Stresshormone), Rauchen, zu viel UV-Strahlung, Röntgen, Alkoholgenuss, ausgiebiger Sport, Ozonbelastung, Infekte, zu viel Eiweiß-Konsum, Umweltgifte, isolierte Mineralien (z.B. zu viel Eisenpräparate).

Die negativen Folgen: zu viele freie Radikale können Zellmembrane und -elemente, Enzyme, das Erbgut und damit sogar unsere Nachkommen schädigen. Sie werden für den Alterungsprozess verantwortlich gemacht.

Das Positive: freie Radikale können aber auch eingedrungene Mikroorganismen abtöten, dienen der Zelle in geringer Konzentration als Signal- und Botenstoffe und verbessern die Durchblutung.

Ob diese Radikale uns also nützen oder schaden, dafür ist die richtige Menge entscheidend.

Zum Abbau von freien Radikalen benötigen wir u.a. auch Antioxidantien (Radikalfänger), die mit den freien Radikalen reagieren und diese unschädlich machen. Ein gesunder Organismus stellt selbst geeignete Antioxidantien her und/oder zieht sie aus frischen unbelasteten Lebensmitteln und Kräutern, ab und zu einem Glas Bier oder Wein. Werden nun zu viele freie Radikale in unserem Organismus gebildet und/oder es stehen zu wenig Antioxidantien zu deren Bindung zur Verfügung, spricht man von oxidativem Stress.

Wie kann ich feststellen, ob mein Körper zu viele freie Radikale enthält, ich also an oxidativem Stress leide?

Das kann man im Blut messen. Sprechen Sie mich gerne dazu an.

Was kann man tun?

1. Die Auslöser für die Bildung freier Radikale möglichst gering halten.
2. Antioxidantien zuführen, wenn sie gebraucht werden.

Seit Lebewesen essen, essen sie auch Antioxidantien. Noch vor 100 Jahren und davor enthielt unsere Nahrung vollkommen selbstständig, v.a. in Obst und Gemüse, die für unseren Körper notwendigen Antioxidantien in der meist richtigen Menge. Durch Zucht von immer hübscherem Obst und Gemüse, durch Abzuchten von beispielsweise Bitterstoffen und Anzuchten von immer mehr Süße im Obst und deren Verfügbarkeit über das ganze Jahr, durch langen Transport und Lagerung gehen viele der Antioxidantien leider drastisch und v.a. in kürzester Zeit nach der Ernte verloren. Abhilfe schafft wirklich regional einkaufen (beim Erzeuger), möglichst direkt nach der Ernte saisonaler Produkte diese sofort verzehren. Wenn gelagert werden muß, dann sehr kühl (leider gehen die Aromastoffe dann meist verloren).

Wie kann man feststellen, wo man besonders viele Radikalfänger findet?

Naturheilpraxis für Alter Markt 7a  
klassische 40625 Düsseldorf  
Homöopathie 0211 / 68 26 59  
Gabriele Strelau 0151 / 25 95 50 92  
Heilpraktikerin

[gabriele@naturheilkunde-strelau.de](mailto:gabriele@naturheilkunde-strelau.de)  
<https://homöopathiepro.de/>  
<https://naturheilkunde-strelau.de/>  
<https://www.facebook.com/GlobuliGerresheim/>

Die Menge an Antioxidantien kann man in ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) messen. Beispiele in  $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ : rote Trauben 1.260; Grüntee 1.300; Himbeeren 4.882; Knoblauch 5.708; dunkle Schokolade 49.926; Zimt 131.420. Die Werte sind abhängig von Wachstumsbedingungen, vom Zeitpunkt der Ernte, von Frische und Verarbeitung.

Bedenken Sie, dass alle diese Produkte unterschiedliche Radikalfänger enthalten und es nicht ratsam ist, jeden Tag das selbe Produkt z.B. Zimt zu sich zu nehmen. Ihr Organismus sollte Gelegenheit haben, sich aus der Vielfalt der verzehrten Produkte das auszusuchen, was er gerade braucht.

Was sollte man nicht tun?

Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, die eine Auswahl von Antioxidantien (z.B. Resveratrol, Carotinoide, Flavonoide, etc.) enthalten angereichert mit Mineralien und künstlich hergestellten Vitaminen in willkürlicher Konzentration. Sie bilden die Natur in keiner Weise ab und Studien belegen, dass die Einnahme einzelner Antioxidantien sogar eher krank machen können. Wenn Sie hier ein Naturprodukt einnehmen wollen, sprechen Sie mich an.

Auch die Wirkung vieler Kräutern und Pflanzen der Pflanzenheilkunde soll auf deren Antioxidantien beruhen. Die Erfahrungsheilkunde lehrt seit vielen Jahrhunderten, wie diese Pflanzen und Mixturen bei bestimmten Erkrankungen während eines begrenzten Zeitraumes helfen können. Keineswegs sollte man immer dasselbe Kraut über längere Zeit täglich zu sich nehmen. Dann kann die Wirkung sie ins Negative umschlagen.

Fazit:

Ein gewisses Maß an freien Radikalen braucht unser Organismus zum optimalen Funktionieren. Erst ein Übermaß wird zum oxidativen Stress. Um oxidativen Stress zu mildern oder zu beseitigen nutze man die Vielfalt der Natur und führe sich nicht wahllos einzelne Antioxidantien oder ausgewählte Mixturen zu. Eine Laboranalyse ist da bei tatsächlichen Mangelerscheinungen eher zielführend. Sprechen Sie mich gerne dazu an.