

# Freie Radikale

Ihre Bedeutung als Ursache von Alterungsprozessen, sowie ihr Anteil an der Entstehung z.T. schwerer Erkrankungen.

## Einleitung

Ständig werden wir mit den Begriffen „Freie Radikale“, sowie „Antioxidantien“ in irgendeiner Form konfrontiert. Insbesondere in der Kosmetikbranche dienen diese Begriffe zunehmend dafür, den Verbrauchern die Bedeutung für den äußerlichen Alterungsprozess zu vermitteln. Stichwort: „Anti-Aging“. Fast jeder ist bestrebt, alles dafür zu tun, jünger und besser auszusehen, um damit nach Außen sein persönliches Wohlbefinden zum Ausdruck zu bringen. Produkte, die Antioxidantien enthalten und eine Verlangsamung des Alterns in Aussicht stellen genießen eine enorme Akzeptanz und erfreuen sich steigender Beliebtheit. Was allerdings Freie Radikale sind, die von den so genannten Antioxidantien bekämpft werden, wissen die Wenigsten.

Im Folgenden möchten wir Sie darüber informieren, dass die Bedeutung von Freien Radikalen ganzheitlich betrachtet, wesentlich tief greifender ist, als nur die Auswirkungen auf die Alterung der Haut.

## Freie Radikale – Gesundheitsbedrohung Nr. 1

Die meisten Wissenschaftler sind sich mittlerweile darüber einig, dass Freie Radikale die größte Gesundheitsgefahr überhaupt darstellen. Zur besseren Verdeutlichung die Aussagen von einigen Kapazitäten zu diesem Thema:

### Prof. Bodo Kuklinsky beschreibt Freie Radikale wie folgt:

*„Sie schwimmen wie weiße Haie im biochemischen Meer unserer organischen Kleinbetriebe, gehen dabei blitzschnell nicht umkehrbare Verbindungen ein, attackieren empfindliche Aminosäuren, Fette, Zellmembranen und machen auch vor der Erbsubstanz nicht Halt. Sie provozieren Kettenreaktionen und bilden Zwischen- und Abbauprodukte sowie Molekülgemische, die ohne biologischen Nutzen sind. Am Ende derartiger Reaktionen verbleiben Substanzen, mit denen der Körper nichts anzufangen weiß, oder gar völlig zerstörte Zellen. Sukzessive füllen sie die Deponien in unserem Organismus und behindern dessen Funktionen, bis eines Tages nichts mehr geht.“*

Dr. Müller-Wohlfahrt, bekannter Sportmediziner und u.a. medizinischer Betreuer der Deutschen Fußballnationalmannschaft hat zu diesem Thema ein ganzes Buch geschrieben. Er beruft sich dabei auf aktuelle wissenschaftliche Studien:

*„Während sich in Amerika Ärzte und Patienten schon geraume Zeit gegen die Freien Radikale wappnen, die hinter 80 % aller schweren Erkrankungen stecken, hat man hierzulande das Risiko allzu lange ignoriert. Freie Radikale sind tückisch. Sie greifen massiv in den Zellstoffwechsel ein, sie schädigen unsere Gewebe und Organe. Sie sind zur Gesundheitsbedrohung Nummer 1 geworden, denn sie sind Verantwortlich für die häufigsten Todesursachen: Herzerkrankungen, Krebs, Alzheimer.“*

Ein deutscher Biophysiker, Gerhard Oehlschläger, der auf diesem Gebiet Grundlagenforschung betrieben hat, beschreibt Freie Radikale wie folgt:

*Freie Radikale und oxidativer Stress sind die pathologische Grundlage, sind Ursache und Begleitreaktionen möglicherweise aller, aber bestimmt fast aller Krankheiten, aller Leiden, aller degenerativen Prozesse und einer zeitlich früh einsetzenden Alterung.“*

Sie sehen, dieses Thema ist sehr viel tief greifender, als sich nur auf den Hautbereich zu konzentrieren. Es sollen dabei keine Ängste geschürt werden, sondern das Thema Prävention (Gesunderhaltung) neu aufgegriffen werden, da sich effektive Gesunderhaltung nicht nur auf die bekannten Maßnahmen, wie ein mehr an Bewegung, Ernährungsumstellung usw. beschränkt, sondern beim Zellschutz beginnen sollte. Der Kampf gegen Freie Radikale ist durch die heutige Lebensweise massiv erschwert worden. Aber die Kräfte der Natur bergen Möglichkeiten, den zerstörerischen Eigenschaften entgegen zu wirken und dabei die Lebensqualität in hohem Maße zusätzlich zu verbessern.

### Freie Radikale und ihre Entstehung

Es gibt äußerst viele Ursachen, die zu einem ungesunden Übergewicht an Freien Radikalen führen können. Grundsätzlich haben Freie Radikale wichtige Funktionen im Zellstoffwechsel zu erfüllen. Aber im Laufe der letzten Jahrzehnte und dem damit verbundenen Lebenswandel haben sich zunehmend Ungleichgewichte ergeben, die vermehrt zu einer negativen „Arbeitsweise“ der Freien Radikalen geführt haben. Die Entstehung von Wohlstandskrankheiten müssen nach derzeitigem wissenschaftlichem Kenntnisstand, ursächlich mit einer vermehrten Produktion von Freien Radikalen angesehen werden. Die Bedeutung einer gesteigerten Zufuhr von wirksamen Radikalfängern (Antioxidantien) hat man erst nach und nach erkannt.

Folgende Ursachen liegen einer stark erhöhten Vermehrung von schädlichen Freien Radikalen zu Grunde, die unsere Billionen Körperzellen in gesundheitsbedrohliche Situation gebracht haben und weiterhin ihr zerstörerisches Werk fort führen:

- *Aggressive Sonnenstrahlen (Ozonloch)*
- *Jede Form von Elektrizität und Elektromog (Drahtlose Telefone, Handys, TV-Geräte, PC's, Mikrowellen u. sonst. elektr. Verbraucher)*
- *Alle Formen der Umweltbelastung*
- *Nahrungszusätze (Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, usw.)*
- *Medikamentenkonsum*
- *Physischer und psychische Stressfaktoren*
- *Tabakkonsum (Aktiv- und Passivrauchen)*
- *Übermäßiger Alkoholkonsum*
- *Bewegungsarmut*
- *Übergewicht durch falsche Ernährungsgewohnheiten (z.B. häufiges Fast-Food, sowie zu fette und zuckerhaltige Nahrungsmittel)*
- *Vitamin- und nährstoffarme Ernährung*
- *Pestizidrückstände bei Obst und Gemüse*
- *Hormoneinsatz bei der Tierzucht*

Es gibt sicherlich einige Faktoren, an denen man selbst etwas verändern könnte. Sie brauchen nur die Aufstellung näher zu betrachten und können sicherlich wirksame Maßnahmen ergreifen. Leider sind sehr viele Ursachen außerhalb der eigenen Kontrolle. Deshalb ist jede persönliche Veränderung ein Schritt in die richtige Richtung, können aber niemals ausreichen um optimale Vorsorge zu treffen.

## Effektiver Zellschutz durch Antioxidantien

Genau so, wie jeder Mensch über Freie Radikale verfügt, gibt es auch ein natürliches Abwehrsystem, das die Aufgabe hat ein Übergewicht an Freien Radikalen zu bekämpfen. Der Organismus und seine Zellen verfügt über ein Schutzsystem, das normalerweise selbst regulierend und unbemerkt arbeitet und dabei permanent zellschädliche Angreifer bekämpft. Dieses Schutzsystem unterstützt dabei im Verbund die Selbstheilungskräfte des Körpers. „Viele Köche verderben den Brei“. Das gilt bildlich gesprochen auch für die Entstehung von Krankheiten aller Art. Ein zu Viel hier; ein zu Wenig da, und schon entstehen diagnostizierbare Erkrankungen, die alle ihren Ursprung auf Zellebene haben.

Antioxidantien als Gegenspieler der freien Radikalen werden fast ausschließlich über die Nahrungskette den Zellen zugeführt. Bevor die Menschheit das Feuer und die daraus entstehenden Möglichkeiten bei der Nahrungszubereitung entdeckten, wurde die Nahrung überwiegend im rohen Zustand verzehrt. Es gab weder Elektrizität, noch Luftverschmutzung, geschweige denn Nahrungszusätze. Die Nahrung war buchstäblich ur- und kerngesund.

Das Lebens- und Ernährungsverhalten hat sich in den letzten 100 Jahren dramatisch und dabei auch negativ verändert. Sehr wahrscheinlich so rapid, dass sich der menschliche Organismus schon gar nicht mehr so schnell der neuen Situation anpassen konnte.

Es gibt eine Vielzahl von natürlichen Antioxidantien, wobei zu den Bekanntesten div. Vitamine und Mineralstoffe, sowie Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe gehören. Bekannt ist aber auch, dass nicht nur lange Lagerung, sowie Erntezeitpunkt und Reifegrad einen Einfluss auf den Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse haben, sondern auch die Verarbeitung beim säubern, zerkleiner und letztlich beim Kochen. Nährstoffverluste sind dabei vorprogrammiert.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hält den täglichen Verzehr von 5 Mahlzeiten am Tag von ca. 200 – 250 gr. Gemüse, davon 75 gr. Rohkost, sowie 200 – 250 gr. Obst, für ausreichend. Dabei sollte das Obst und Gemüse möglichst reif geerntet sein und nach der Ernte baldigst verzehrt werden.

Unabhängig davon liegen Verzehrsstudien aus den USA, Frankreich und auch Deutschland vor, die unzweifelhaft belegen, dass das Ernährungsverhalten der meisten Studienteilnehmer zu enormen Defiziten bei der Grundversorgung an Vitaminen usw.. geführt hat.

### Zu diesem Thema schreibt Dr. Budweg (Orthomolekularmediziner)

*„Die DGE empfiehlt Mindestwerte an Mikronährstoffen, die jeder Mensch täglich zu sich nehmen sollte, um keine klassischen Vitaminmangelerkrankungen wie Skorbut, Beri-Beri oder Pellegra zu bekommen. 30 bis 60 mg Vitamin C reichen aus, um Skorbut zu vermeiden, schützen aber kaum gegen Freie Radikale, die die Gene schädigen, zu Verschleißerscheinungen und schlimmstenfalls zu Tumoren führen können. Für eine präventive, prophylaktische oder gar therapeutische Wirkung müssen allerdings ganz andere Dosierungen gewählt werden.“*

*„Bei der Bekämpfung der Freien Radikale werden die Antioxidantien im Körper aufgebraucht – also ist der Organismus zum Schutz vor Krankheit auf eine regelmäßige Zufuhr der zellschützenden Antioxidantien angewiesen“.*

Die derzeitige Situation ist schon paradox genug. Alleine die von uns nicht beeinflussbaren Entwicklungen, wie vorher aufgezeigt, führen bereits zu einem weit erhöhten Bedarf an Antioxidantien. Zusätzlich wird in nicht ausreichendem Maße, frisches Obst und Gemüse verzehrt. Selbst wenn keine Nähr- und Vitalstoffdefizite durch Anbau, Lagerung und Verarbeitung vorhanden wären, würde uns unsere heutige Lebensweise zu einer erhöhten Aufnahme von Antioxidantien zwingen, um ein möglichst optimales Gleichgewicht an Freien Radikalen und Antioxidantien sicher zu stellen.

**Fatal dabei ist nur, dass kein Wissenschaftler derzeit in der Lage ist zu prognostizieren, wann sich die ersten Anzeichen von Schädigungen in Form von Erkrankungen bemerkbar machen. Insofern kann es als Realität angesehen werden, dass wir mit tickenden „Zeitbomben“ leben müssen, die zu unbestimmten Zeitpunkten explodieren können.**

#### **Effektiver Zellschutz – Eine Domäne der Natur**

**Es dürfte nachvollziehbar sein, dass Defizite an natürlichen, biologischen und dabei auch zellschützenden Nährstoffen, optimal durch Eben solche aus der Natur auszugleichen sind. Zellen erkennen artfremde oder synthetische chemische Verbindungen nicht als biologisch an, was wiederum zur vermehrten Produktion von Freien Radikalen führt.**

**Es ist ratsam, den Wert seiner Gesundheit zu erkennen, bevor man sie irgendwann verloren hat. Bedauerlicherweise ist unsere Medizin, so wie wir sie kennen, überwiegend auf Reparatur ausgelegt. Die Grundbedürfnisse der Zellen kann die Medizin nicht decken. Wer sich möglichst gesund und vital erhalten möchte, kommt an Zell schützenden Maßnahmen nicht vorbei. Das ist Aufgabe der Menschen und nicht der Medizin. Wir geben zwar jeden Monat Hunderte von Euro zur Deckung von kostenintensiven Risiken aus, die zur Behandlung von Krankheiten nötig sind, und vergessen dabei unsere Gesundheit und Existenzgrundlage möglichst umfassend zu erhalten.**

**Es ist deutschen Unternehmern zu verdanken, dass in jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit mit einem Kompetenzteam aus Wissenschaftlern, Ärzten und Apothekern ein revolutionäres Produkt für effektiven Zellschutz geschaffen wurde.**

**Um den wachsenden Bedürfnissen an kompetenter Beratung gerecht zu werden, wird unser Produkt ausschließlich über selbständige Produktberater an den Endverbraucher vermittelt. Durch Umgehung der üblichen Vertriebswege und durch den Wegfall der sonstigen Werbungskosten, sind wir in der Lage unser Produkt außergewöhnlich Preis-Wert der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.**

**Die meisten Krankheiten entstehen auf Zellebene. Freie Radikale schädigen Zellen und sind deshalb die Gesundheitsbedrohung Nummer 1. Antioxidantien neutralisieren Freie Radikale. Wir nutzen Antioxidantien der neuesten Generation, die den meisten Menschen noch unbekannt sind.**