

## Freie Radikale und ihre Einwirkung auf unseren Körper

Unser Organismus ist durch unsere Umwelt dauernd Schädigenden Einflüssen und freien Radikalen ausgesetzt. Unter Freien Radikalen versteht man ein chemisches Sauerstoffmolekül, welches eine freie Bindungsstelle für ein Elektron besitzt, und damit bestrebt ist mit allen möglichen anderen Molekülen eine stabile Verbindung einzugehen. Besonders gerne reagiert es mit den ungesättigten Fettsäuren, welche die Zellmembran bilden. Dabei zerstören sie die Zellwände und der Zellkern in welchem die DNA (=Erbsubstanz – Gene) enthalten ist, wird angreifbar und zerstört. Im besten Fall kommt es zum Untergang der betroffenen Zelle (= apoptotischer Zelltod), im schlechtesten Fall zur Tumorbildung.

Weitere Auswirkungen sind ein rascher Alterungsprozess, schlaffe und faltige Haut, schlaffes Bindegewebe, chronische und akute Entzündungen, degenerative Erkrankungen und Müdigkeit.

Gebildet werden die freien Radikale durch Umweltverschmutzung, Stress, Rauchen, ungesunde Ernährung, zu intensive Sonnenbestrahlung, Medikamente, Chemotherapie und Strahlentherapie.

Normalerweise kann unser Organismus diese aggressiven Sauerstoffradikale für den Körper unschädlich machen. Zu diesem schützendem System gehören essentielle Vitamine und Spurenelemente wie Selen, Zink und das körpereigene Tripeptid Glutathion. Durch die genannten Belastungen kann dieses System jedoch überlastet sein. Es kommt zu einem sinkenden Spiegel von Zink, Selen, Magnesium und Glutathion, die durch die Nahrungszufuhr nicht mehr ausgeglichen werden können und die Radikale können ihre schädigende Wirkung entfalten. Die antioxidative Kapazität unseres Körpers befindet sich praktisch in einer chronischen Erschöpfung. Deshalb ist auf eine ausreichende Zufuhr von antioxydativen Vitaminen und Mineralstoffen wie Selen, Vitamin A, C, E zu achten.