



## Vorsorge:

Aktiv gegen freie Radikale!

Dazu, dass in Ihrem Körper alles im Gleichgewicht bleibt, können Sie viel beitragen. Freie Radikale haben dann weniger Chancen, Ihre Gesundheit zu beeinträchtigen.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei:



- Nehmen Sie ausreichend natürliche Antioxidantien zu sich, beispielsweise über frisches **Obst und Gemüse**.
- Rauchen Sie nicht** und verzichten Sie auf **übermäßigen Alkoholkonsum**.
- Setzen Sie sich **starken Umweltbelastungen** nicht aus (z.B. durch Abgase oder Oxon).
- Überlasten Sie Ihren Körper nicht und vermeiden Sie **Dauerstress**.
- Falls ein **Antioxidantienmangel** festgestellt wurde: Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt.



## Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Oxidativer Stress** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).



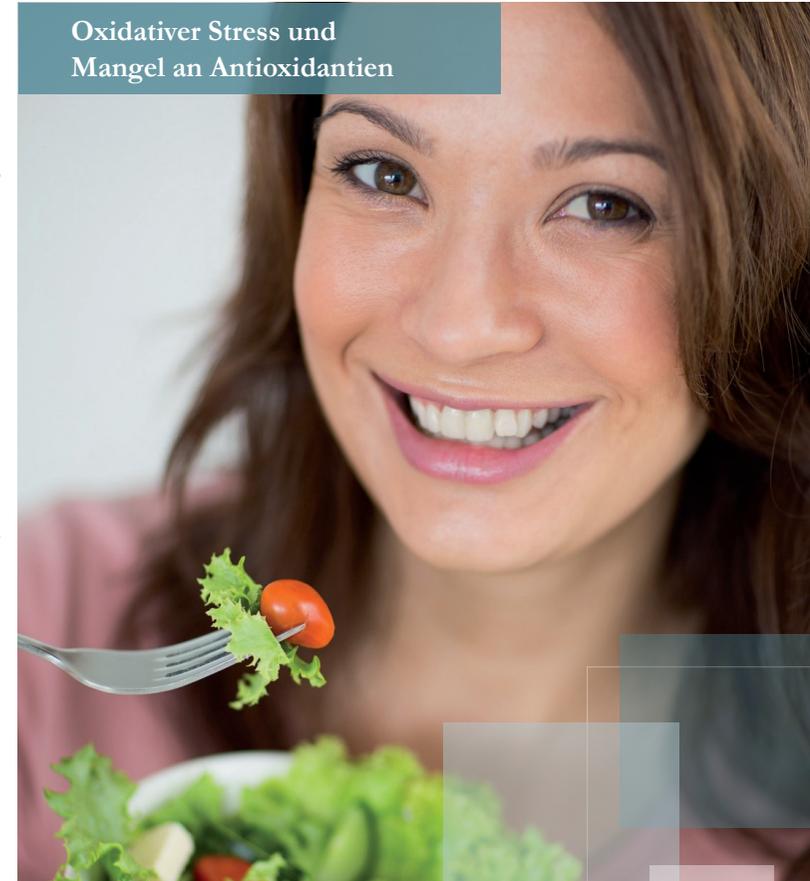
### Diagnosticum

Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0371 / 27 10 80  
Fax: 0371 / 27 10 8-46

[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Gut geschützt gegen freie Radikale?

Oxidativer Stress und Mangel an Antioxidantien



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotola.com: © pressmaster, Wavebreak/Media/Micro, Kirill Kedrinski, goodluz



Was ist oxidativer Stress?



Welche Untersuchungen sind möglich?



Aktiv gegen freie Radikale!

# Gut geschützt gegen freie Radikale?

## Oxidativer Stress und Mangel an Antioxidantien

Stress und schädliche Einflüsse wie zum Beispiel Rauchen, Ozonbelastung oder Alkoholenuss können im Körper zur vermehrten Freisetzung freier Radikale führen.

Freie Radikale sind hochreaktive Moleküle, die im Rahmen natürlicher Prozesse im menschlichen Körper als Nebenprodukte entstehen. Beim Abbau der freien Radikale spielen die Antioxidantien wie Vitamine, Spurenelemente (Zink, Selen) und verschiedene Enzyme eine wichtige Rolle. Unter normalen Bedingungen werden die überschüssigen Radikale von Antioxidantien rasch unschädlich gemacht. Wird allerdings der Anteil der freien Radikale zu hoch, sind sie in der Lage, Zellen des Körpers zu schädigen und können so zu Gesundheitsschäden führen.



## Was genau ist der oxidative Stress?

Vom oxidativen Stress spricht man dann, wenn sich freie Radikale und Antioxidantien im Organismus nicht mehr die notwendige Waage halten. Es herrscht also ein Antioxidantienmangel bzw. ein Überschuss der freien Radikale. Letztere können dann ihre schädigende Wirkung auf den Körper entfalten.

Das Gleichgewicht können Nikotin, Alkohol, UV-Licht, Umweltgifte und Konservierungsstoffe empfindlich stören. Weitere Faktoren sind körperliche Überlastung ohne ausreichende Erholung sowie Bluthochdruck, Infektionen und Diabetes.



## Wie äußert sich der oxidative Stress?

Experten gehen heute davon aus, dass ganz unterschiedliche Krankheitsbilder und Beschwerden durch freie Radikale ausgelöst oder in ihrer Entstehung begünstigt werden.



Zu den begünstigten Beschwerden/Krankheiten gehören:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Herz- und Gefäßerkrankungen, z.B. Arteriosklerose
- Diabetes
- Rheuma
- Darmerkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems wie Alzheimer oder Parkinson
- Krebserkrankungen

Es lohnt sich also, dem eventuell vorliegenden oxidativen Stress auf den Grund zu gehen und ggf. Gegenmaßnahmen zu ergreifen.



## Welche Untersuchungen sind möglich?

Es gibt verschiedene Laboruntersuchungen, die bei einem Check auf oxidativen Stress sinnvoll sind. In der Regel wird zunächst ein Antioxidantien-Status erhoben.

- **Totale Antioxidative Kapazität** ist ein Gesamtwert, der alle antioxidativen Schutzfaktoren im Körper erfasst
- **Malondialdehyd**: entsteht beim Zusammentreffen freier Radikale mit bestimmten Fettbestandteilen (z.B. mit Lipiden); ein zu hoher Wert weist auf oxidativen Stress hin

weitere wichtige Oxidantien sind

- Zink
- Selen
- Vitamin E und
- Vitamin C

Sie fördern und unterstützen das Immunsystem und schützen die Zellen vor Schädigungen durch Freie Radikale.



## Nützliche Links

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Internetportal der Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Mit vielen Informationen für Bürger und Angehörige der Heilberufe.

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Aktionswebsite, die sich für den Verzehr von ausreichend Obst und Gemüse in jedem Lebensalter einsetzt. Mit Tipps, Rezepten und Ideen für den Alltag. Gefördert von der EU.