

Zellschutz mit Antioxidantien

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
Altendorfer Straße 16 · 09113 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400

Vitamin A, Vitamin C, Carotin, Vitamin E und Selen: Die schnelle Eingreiftruppe gegen Mitverursacher von Krebs, Schlaganfall und Herzinfarkt

Diese Vitamine und das seltene Element Selen entgiften den Körper und werden als Radikal-fänger bezeichnet. Vor welchen Gesundheitskillern schützen uns diese Stoffe?

Die besondere Rolle dieser Vitamine hat die Wissenschaft erst seit wenigen Jahren erkannt: Hochdosierte Vitamine C, E und die Vorstufe von Vitamin A, Carotin, können Schadstoffe unwirksam machen, die heutzutage massiver als je zuvor auf unseren Körper einwirken. Umweltgifte wie Abgase, Ozon, Smog, Pestizide und Schwermetalle beschleunigen die Entstehung solcher schädlichen Stoffe in den Organen. Ebenso ein ungesunder Lebensstil mit ständiger Überarbeitung, Streß und Schlafmangel oder Tabak- und Alkoholgenuß. Falls unser Körper solche Zellgifte nicht unschädlich macht und entsorgt, fördern sie Krankheitsprozesse, die als sogenannte Zivilisationskrankheiten unsere Gesundheit untergraben: z. B. Rheuma, Herzinfarkt oder Krebs. Unter natürlichen Lebensbedingungen fallen deutlich weniger dieser Substanzen an und unser Körper wird problemlos mit ihnen fertig. Denn ihre Entstehung ist ein Teil der natürlichen Vorgänge in unseren Zellen und Organen. Ohne Sauerstoff kann beispielsweise unser Organismus die Nahrungsbestandteile nicht verarbeiten und unseren Körper am Leben halten. Deshalb müssen wir täglich 15.000 Liter Luft einatmen! Denn wie der Motor eines Automobils verbraucht auch der Mensch zur Energiegewinnung Sauerstoff aus der Luft. Doch der Sauerstoff spielt in unserem Körper wie auch in jedem Auto eine fatale Doppelrolle. Er ist lebensnotwendig und zugleich schädlich! Wie kommt das? Ihr Auto ist ein gutes Beispiel. Es könnte ohne Luftsauerstoff den Treibstoff Benzin in den Zylindern nicht zünden und dadurch den Motor ankurbeln. Doch gleichzeitig bedroht der sonst so nützliche Sauerstoff den Motor und die Karosserie Ihres Wagens an allen Ecken und Enden mit Rost und begrenzt seine Lebensdauer. Rost ist nichts anderes als die Verbindung von Eisen mit Sauerstoff. Jede chemische Verbindung von Sauerstoff mit irgendeinem anderen Stoff nennt man Oxidation. Auch im Menschen spielt der Sauerstoff seine Doppelrolle. Ohne den Sauerstoff, den unsere Lunge aus der Luft herausfiltert, könnten wir keine fünf Minuten überleben. Aber gleichzeitig bildet Sauerstoff im Körper aggressive, gesundheitsschädliche Stoffe, die sogenannten „Freien Radikale“. Darunter versteht man sehr reaktive Molekülteile, die gern mit wichtigen Körperbausteinen chemisch reagieren und sie oxidieren - also gewissermaßen verrosten lassen.

Giftiger Oxidationsmüll läßt unsere Organe altern.

Je nach den Umständen kann die zerstörerische Aktivität der Freien Radikale verschiedene Reaktionen auslösen. Die Radikale können die „guten“ Blutfette zersetzen und sie können eine Fehlsteuerung der Erbinformation auslösen und so zur Krebsentstehung beitragen. In anderen Fällen fördern sie rheumatische Erkrankungen oder den Grauen Star. Generell beschleunigt der giftige Oxidationsmüll die Alterung der Haut und aller Organe. Die Natur hilft sich nämlich normalerweise selbst. Ein gesunder Körper kann die freien Radikale unschädlich machen. Wer natürlich lebt, also ohne alle schon aufgeführten Belastungen, dessen Körper besitzt so etwas wie einen natürlichen Rostschutz. Wer sich diesen Belastungen nicht entziehen kann, sollte sich entweder mit einer vitalstoff-

reichen Frischkosternahrung aus biologischem Anbau oder mit den antioxidativen Wirkstoffen Vitamin C, E, Beta-Carotin und Selen vorsorgen. Sie fangen die Freien Radikale ab und machen sie unschädlich. Deshalb werden diese 4 Schutzstoffe von den Wissenschaftlern auch „Radikalfänger“ genannt.

Leben wir so gesund wie ein Naturkind wenn wir genügend Radikalfänger haben? Wir bewegen uns zu wenig, wir ernähren uns falsch und werden obendrein mit vielen Schadstoffen aus der Umwelt belastet.

Unter solchen Umständen wird das natürliche Gleichgewicht zwischen schädlichen Radikalen und gesunden Schutzstoffen im Körper gestört. Entweder mangelt es von vornherein an einer ausreichenden Versorgung mit entgiftenden Radikalfängern - oder der Bedarf wächst bei ungesunder Lebensweise drastisch an. Nur durch die konventionelle Nahrung kann er dann nicht mehr gedeckt werden. Die aggressiven Freien Radikale setzen den Körper unter „oxidativen Streß“. Die körpereigenen Reparatursysteme werden überlastet.

Wer das Leben liebt, braucht viele Radikalfänger.

Wenn unser Körper dem jahrelang ausgesetzt ist, dann verrichten die Freien Radikale ungebremst ihr zunächst kaum wahrnehmbares Zerstörungswerk. Deshalb empfehlen Vitaminforscher allen Menschen mit ungesunder Lebensweise eine „Radikalkur“. Wer nicht gesund lebt, wer schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, wer sich nicht optimal ernährt: Dem bietet die Einnahme von Radikalfängern immer noch den besten Schutz. Die 4 Wirkstoffe sind in wäßrigen und fetthaltigen Körperbereichen unterschiedlich gut löslich und wirksam. Sie übernehmen auch innerhalb und außerhalb der Zellen unterschiedliche Entgiftungsfunktionen. Deshalb ergänzen die vier sich gegenseitig. Die geltenden Verzehrsempfehlungen halten eine zusätzliche Einnahme von Vitamintabletten für überflüssig. Dabei wird ausgegangen von den altbekannten Vitaminmangelkrankheiten, die auf einer absoluten und akuten Vitaminerschöpfung beruhen und heute nicht mehr auftreten, wie etwa den Skorbut der Seefahrer. Inzwischen kennen wir noch einen weiteren Vitamin-Mangelzustand - den chronischen Vitaminmangel. In diesem Zustand befinden sich weite Kreise der Menschheit. Er ist dadurch gekennzeichnet, daß es zum Auftreten der chronischen Volkskrankheiten kommt. Dabei geht es in erster Linie um die Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen, die immer noch Killer Nr. 1 sind, und ihre Folgen: Nämlich um den Herzinfarkt und um den Schlaganfall. Diese Krankheiten beruhen auf einem chronischen Mangel an Bioenergiefaktoren und sind damit verhinderbar. Mit Radikalfängern kann man auch Krebskrankheiten Grenzen setzen. Vitaminforscher hoffen inzwischen sogar, mit Radikalfängern gegen Alzheimer und Parkinson vorbeugen zu können.

Rath, M.: Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt - aber wir Menschen?, MR Verlag, Almelo, 1998
Lebensmittel und Nährstoffaufnahme Erwachsener in der Bundesrepublik Deutschland, Verbundstudie Ernährungserhebung-Risikofaktoren Analytik, Band III, 1994
Dietl, H., Ohlenschläger, G.: Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1998
Kuklinski, B.: Neue Chancen, LebensBaum Verlag, Bielefeld, 1996