

Haben Sie „oxidativen Stress“? Belastung durch freie Radikale

Beurteilung	Messeinheit
Gut	200-230
Normale Werte	231-310
Geringe Belastung	311-340
Oxidativer Stress	341-400
Starker oxidativer Stress	über 400

Was kann ich tun, wenn die Radikalmesswerte zu hoch sind?

Die Natur lässt uns glücklicherweise mit den freien Radikalen nicht allein. In unserem Körper sind Enzyme aktiv, die als „Radikalfänger“ fungieren und die aggressiven Teilchen unschädlich machen. Nimmt die Belastung an freien Radikalen allerdings überhand, braucht der Körper zusätzliche Unterstützung „von aussen“.

Die Vitamine C und E, Coenzym Q₁₀ und die Spurenelemente Zink und Selen sind als effiziente Radikalfänger („Antioxidantien“) bekannt. Die Antioxidantien sind sozusagen biologische „Rostschutzmittel“ und wirken wie Schutzsubstanzen als Radikalfänger.

Die Bestimmung von Radikalfängern und freien Radikalen gibt darüber Aufschluss, wie ausgewogen Ihr Körper diesen schädlichen Einflüssen gegenüber steht.

Die Bestimmung der Vitamine zeigen zudem, ob genügend Abwehrstoffe gegenüber Bakterien und Viren vorhanden sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Lassen Sie sich hinsichtlich Diagnostik und Therapie beraten.

Empfohlene Laboruntersuchungen

Laborparameter	Untersuchungsmaterial
Freie Radikale	Heparinblut
Vitamin C	} Serum
Vitamin E	
Coenzym Q ₁₀	
Zink	
Selen	

Wir beraten Sie gerne eingehend

Über diese und andere „Individuelle GESundheits-Leistungen“ informieren wir Sie gerne und stellen Ihnen unverbindlich Ihr persönliches IGEL-Gesundheitsprogramm zusammen.

Praxisstempel:



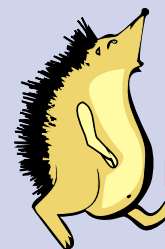
Zuständig für Ihre Laboruntersuchungen:



MEDIZINISCH-DIAGNOSTISCHE
INSTITUTE

Sonnenburger Straße 70 · 10437 Berlin
Tel. 0 30/ 44 33 64 200 · Fax: 0 30/ 44 33 64 10
www.mdi-labor.de

MDI-2002/05 | © Medizinisch-Diagnostische-Institute / Schutzgebühr: 2,00 €



IGEL

Individuelle GESundheitsLeistungen

Freie Radikale



Oxidativer Stress

Vorsorge schützt!

IGEL helfen dabei.

Was sind freie Radikale? Warum sind sie so gefährlich?

Freie Radikale sind aggressive, hochreaktive, winzige Teilchen, die unsere Körperzellen angreifen („oxidieren“) und schädigen – ähnlich wie beim Rosten von Eisen.

Bevorzugt stürzen sie sich auf die Eiweißstoffe und die Fette.

Sie machen aber auch vor dem kostbaren, empfindlichen Erbgut im Inneren der Zelle nicht halt. In ihrer Reaktionswut schädigen die freien Radikale nicht nur die Biomoleküle unserer Zellen, sondern greifen auch die schützenden Zellhüllen an.

Diese werden durch die aggressiven Teilchen regelrecht durchlöchert. Die auf diese Weise geschädigten Zellen sterben entweder ab (vorzeitige Alterung), oder sie verändern sich auf eine gefährliche Weise.

Freie Radikale werden mittlerweile mit der Entstehung von über 50 Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Sie sind sicherlich nie alleiniger Auslöser dieser Krankheiten, aber als Mitbeteiligte spielen die freien Radikale eine wesentliche Rolle.



Wo kommen die freien Radikale her?

Die reaktionswütigen Teilchen (freie Radikale, die im natürlichen Stoffwechsel im Körper vorhanden sind) entstehen bei einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen, die wir nicht beeinflussen können.

In erheblichem Maße werden freie Radikale in unseren Geweben, aber auch durch äußere Einflüsse gebildet: Luftschadstoffe, Pestizide, Schwermetalle, UV-Licht und Ozon sind einige der Faktoren, die für einen erhöhten Anfall an freien Radikalen sorgen.

Sind zuviele freie Radikale im Blut vorhanden, spricht man von einem

„**erhöhten oxidativen Stress**“.

Das bedeutet: Ihre Lebensweise kann die erhöhte Freisetzung an freien Radikalen im Körper begünstigen. Sie entstehen aber auch vermehrt bei körperlichen Hochleistungen sowie bei erhöhten psychischen Belastungen und Stress. Alkohol und Rauchen verursachen ebenso eine erhöhte Belastung mit den schädlichen Teilchen.

Bestimmte Medikamente (z.B. Antibabypille, Zytostatika), die deswegen ja nicht abgesetzt werden sollten, können zur vermehrten Entstehung beitragen.

Schließlich werden freie Radikale auch im Rahmen von Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Entzündungen) im Körper gebildet.

Was können folgende Erkrankungen gemeinsam haben?

- **Arteriosklerose**
- **Herz-Kreislauferkrankungen**
- **Augenerkrankungen (z.B. grauer Star)**
- **Entzündliche Erkrankungen (z.B. Rheuma, Arthrosen, entzündliche Darmerkrankungen)**
- **Diabetes**
- **Krebs**
- **Demenzen (z. B. Alzheimer)**

Die freien Radikale sind an der Entstehung und am Fortschritt dieser Krankheiten mit beteiligt!

