

## Freie Radikale / Oxidativer Stress

Freie Radikale sind aggressive, hochreaktive Teilchen, die unsere Körperzellen angreifen (oxidieren) und damit schädigen.

Möchten Sie ihr Risikoprofil kennenlernen und damit Vorsorgemaßnahmen treffen?

### Freie Radikale / Oxidativer Stress

Freie Radikale werden mit der Entstehung von über 50 Krankheiten in Verbindung gebracht. **Hierzu gehören:**

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

Bevorzugt stürzen sie sich auf Eiweißstoffe und Fette, sie machen aber auch vor dem kostbaren, empfindlichen Erbgut im inneren der Zelle nicht Halt. Die geschädigten Zellen sterben entweder ab (vorzeitige Alterung) oder sie verändern sich auf eine gefährliche Weise. Freie Radikale entstehen bei einer Vielzahl von Stoffwechselforgängen die wir nicht beeinflussen können. In erheblichen Maß werden sie auch durch äußere Einflüsse gebildet, zum Beispiel durch Luftschadstoffe, Pestizide, Schwermetalle, UV-Licht und Ozon.

Auch Ihre eigene Lebensweise kann eine erhöhte Freisetzung begünstigen. So entstehen sie bei körperlichen Hochleistungen, erhöhtem psychischem Streß, Alkohol, Rauchen und bei Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antibaby-Pille).