

Krankheit und Gesundheit – freie Radikale und Antioxidantien

Liebe Leserinnen und Leser,



Es gibt wieder etwas Neues auf den Seiten des Vitalstoff-Journal: Seit Freitag vergangener Woche ist nun auch eine komfortable Suchfunktion auf den Rubriken „Vitalstoff-Lexikon“, „Aus der Forschung“, „Fakten und Widerreden“ und „Was hilft gegen was“ eingebaut und aktiviert. Vor einiger Zeit schon hatten wir ja alle Gesundheitsbriefe im Archiv mit einer solchen Suchfunktion ausgestattet. Damals hatte ich versprochen, dass die gleiche Suchfunktion auch für andere Rubriken programmiert werden würde. Jetzt ist es soweit:

Wenn Sie diese Seiten aufrufen, erhalten Sie grundsätzlich alle Beiträge einer Rubrik in Stichworten untereinander aufgelistet. Diese Stichworte sind identisch mit den Überschriften, die im jeweiligen Beitrag verwendet werden. Im Kopf der Rubrik ist dann die eigentliche Suchfunktion eingefügt worden: Ein Feld, in welches Sie ein Stichwort erfassen können. Das Programm blendet alle Beiträge aus, in denen das gewünschte Stichwort nicht vorkommt. Übrig bleiben nur die Beiträge, die für das erfasste Stichwort relevant sind.

Wir haben in den letzten Wochen einige weitere Beiträge ins Netz gestellt und die vorhandenen Beiträge hier und da überarbeitet und auf einen neueren Stand gebracht. Nehmen Sie sich doch mal wieder die Zeit, um sich auf der Seite umzuschauen und nach interessanten Beiträgen zu suchen. Sie werden bestimmt Hinweise finden, die für Sie wichtig sind.

Es gab ein technisches Problem mit unseren Newslettern. Einige Abonnenten hatten mir geschrieben, sie würden nur leere Briefe erhalten. Wir wissen nicht genau, warum das passiert ist. Die Techniker suchen noch nach dem Grund. Deshalb heute der Hinweis: Die letzten Briefe sind seit dem Wochenende alle ins Archiv eingestellt worden.

Hier können Sie in das Archiv gelangen.

Mein Hauptbeitrag heute behandelt das Thema "Freie Radikale, Glutathion, Vitamin C und E und Cystein".

Entscheidend für Leben und Gesundheit des Organismus ist die ständige Aufrechterhaltung einer hohen Reduktionskraft, also einer hohen Fähigkeit, freie Radikale unschädlich zu machen. Ein freies Radikal ist ein unvollständiges Molekül, das sich „rücksichtslos“ zu vervollständigen bestrebt ist, indem es sich das, was ihm fehlt, blitzschnell aus anderen Molekülen herausreißt. Dabei können körpereigene Proteine (z.B. Enzyme), Lipide (z.B. Zellmembranen) sowie die „Bau- und Betriebsvorschriften“ im Zellkern, die DNS, angegriffen und sowohl Struktur als auch Funktionsfähigkeit dieser lebenswichtigen Moleküle verändert werden.

Radikale sind an der Pathogenese zahlreicher Krankheiten beteiligt. Krankheit beruht generell auf Oxidation (Verrosten oder Ranzigwerden) durch ein Übermaß an freien Radikalen.

Hier finden Sie Studien zu Antioxidantien

Der menschliche Organismus hat für die Entgiftung von freien Radikalen ein wirksames Abwehrsystem entwickelt

Dieses Abwehrsystem besteht aus verschiedenen Substanzen, die Zellen und Gewebe vor Oxidation schützen, sogenannten Anti-Oxidantien, die teilweise vom Organismus selbst gebildet werden und teilweise zugeführt werden müssen.

Neben speziellen radikalabbauenden Enzymen (deren Funktion u.a. von Glutathion abhängig ist) wirken insbesondere Carotinoide und die Vitamine C und E antioxidativ. Dabei werden verschiedene Zellbestandteile (Mitochondrien, Zellmembran) durch unterschiedliche Antioxidantien geschützt. Strukturen, die Lipide enthalten, z.B. Zellwände und Lipoproteine, sind besonders reich an fettlöslichen Antioxidantien wie Vitamin E, Carotinoiden und Coenzym Q10. Das wasserlösliche Vitamin C übernimmt seine antioxidative Schutzfunktion vor allem im Zytoplasma und extrazellulären Raum.

Hier finden Sie reduziertes Glutathion

Eine wichtige Rolle spielen u.a. Vitamin C und Glutathion

Vitamin C kann Glutathion regenerieren (reduzieren) und umgekehrt.

Krankheit ist immer verbunden mit einer geringen Konzentration von reduziertem Vitamin C (Ascorbat) im Verhältnis zu einer hohen Konzentration von oxidiertem Vitamin C (Dehydroascorbat). Eine reichliche Versorgung mit einem Antioxidans wie Vitamin C kann freie Radikale neutralisieren und krankes Gewebe zurückführen in einen gesunden Zustand. Darüber hinaus ist das Universal-Schutz- und -Regeneriermittel Vitamin C entscheidend beteiligt an Aufbau und Instandhaltung des Bindegewebes, u.a. des Bindegewebes in den Arterienwänden und deren Stabilität und Elastizität.

Glutathion (zusammengesetzt aus den Aminosäuren Cystein, Glycin und Glutaminsäure) ist eins der wichtigsten biologischen Moleküle überhaupt. Glutathion und die glutathion-abhängigen Enzymsysteme sind wesentlich für die Aufrechterhaltung des intrazellulären Redoxgleichgewichts. Glutathion schützt Zellen, Lipide, Proteine und Nukleinsäuren vor oxidativer Schädigung. Darüber hinaus bewirkt und erhält ein ausreichendes Vorhandensein von reduziertem Glutathion (der wirksamen Form des Glutathions) in den Zellen optimale Arbeitsbedingungen in den Zellen und führt somit zur Optimierung u.a. folgender Funktionen: Funktion aller Zellrezeptoren,

Transportmechanismen (z.B. Nährstofftransport in die Zellen), Enzymreaktionen (sämtliche biochemischen Stoffwechselfvorgänge), Zellteilung (gesundes Wachstum, regelmäßige Gewebserneuerung, Heilung von Verletzungen), Entgiftungsvorgänge aller Art und Immunfunktionen. Auch Spermienproduktion, Spermienmotilität und Potenz werden durch Glutathion normalisiert.

Ein enger Zusammenhang besteht zwischen der Glutathion-Synthese und der Vitamin-C-Aufnahme. Bei eingeschränkter Vitamin-C-Zufuhr nimmt die Glutathion-Plasmakonzentration und das Verhältnis von reduziertem zu oxidiertem Glutathion ab, das in einer gesunden Zelle ca. 400 zu 1 beträgt. Eine gute Versorgung mit Vitamin C trägt somit zu einer Verbesserung des Glutathion-Status bei.

Hier finden Sie Vitamin C in der von uns empfohlenen basischen Form: Calciumascorbat

Oxidiertes Vitamin C und Vitamin E werden im Rahmen des Redoxrecycling durch Glutathion regeneriert und wieder antioxidativ wirksam

Die körpereigene Glutathion-Synthese hängt maßgeblich von der Verfügbarkeit der nichtessentiellen Aminosäure Cystein ab (die vom Organismus auch aus der Aminosäure Methionin gebildet werden kann).

Cystein und Glutathion sind unentbehrlich für ein funktionierendes Immunsystem. Bei einem chronischen Mangel ist das Immunsystem schließlich nicht mehr in der Lage, intrazelluläre Viren und Bakterien, Pilze wie *Candida albicans*, kleinere Parasiten wie *Pneumocystis Carinii* und entartenden bzw. entartete körpereigene Zellen (Lymphome, Sarkome) wirksam zu bekämpfen.

Hier finden Sie Vitamin E: Es hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken

Aus den genannten Gründen ist es sehr wichtig, dafür zu sorgen, daß dem Organismus stets genügend Cystein bzw. Glutathion zur Verfügung stehen

So wie der Energiestoffwechsel in den Mitochondrien (Atmungskette) von einem gut abgestimmten Zusammenspiel einer ganzen Reihe verschiedener Substanzen abhängt, ist auch die optimale Funktionsfähigkeit des antioxidativen Zellschutzsystems auf das Zusammenwirken verschiedener exogener und endogener Antioxidantien angewiesen.

Zur Prophylaxe und Therapie sollte daher immer ein möglichst breites Spektrum an Antioxidantien, die sich in ihrer antioxidativen Wirkung ergänzen, gegeben werden, z.B. eine gut abgestimmte und hoch genug dosierte Kombination aus Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Carotinoiden, Coenzym Q10, Cystein bzw. Acetylcystein, Taurin, Alpha-Liponsäure, Selen, Mangan, Zink, Bioflavonoiden und Anthocyanen.

Hier finden Sie unsere wertvollste Mischung aus Antioxidantien

Quellenangaben:

Buddecke E: „Grundriß der Biochemie“, De Gruyter
Dietl H, Ohlenschläger G: „Handbuch der orthomolekularen Medizin“, Haug
Gröber U: „Orthomolekulare Medizin“, WVG
Halliwell B, Gutteridge JMC: „Free Radicals in Biology and Medicine“, Oxford Science Publications
Hickey S, Roberts H: „Ascorbate - The Science of Vitamin C“, www.lulu.com
Kremer H: „Die stille Revolution der Krebs- und AIDS-Medizin“, Ehlers Verlag
Ohlenschläger G: „Das Glutathionsystem: Ordnungs- und informationserhaltende Grundregulation lebender Systeme“, VFM
Ohlenschläger G: „Freie Radikale, oxidativer Streß und Antioxidantien“, Ralf Reglin Verlag
Pauling L: „How to live longer and feel better“, Avon; Titel der deutschen Ausgabe „Das Vitamin-Programm“, Goldmann
Voet D, Voet JG: „Biochemie“, VCH

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln