

Zell-Vitalstoffe als Anti-Aging-Mittel

Antioxidantien gegen vorzeitiges Altern

Jeder Mensch möchte alt werden, gleichzeitig aber ein möglichst jungliches Aussehen und die Beweglichkeit eines 20-Jährigen bewahren. Leider schlägt uns die Realität hier ein Schnippchen, denn freie Radikale sind die Gegner von Jugendlichkeit und Gesundheit. Antioxidantien helfen dabei, freie Radikale zu neutralisieren und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

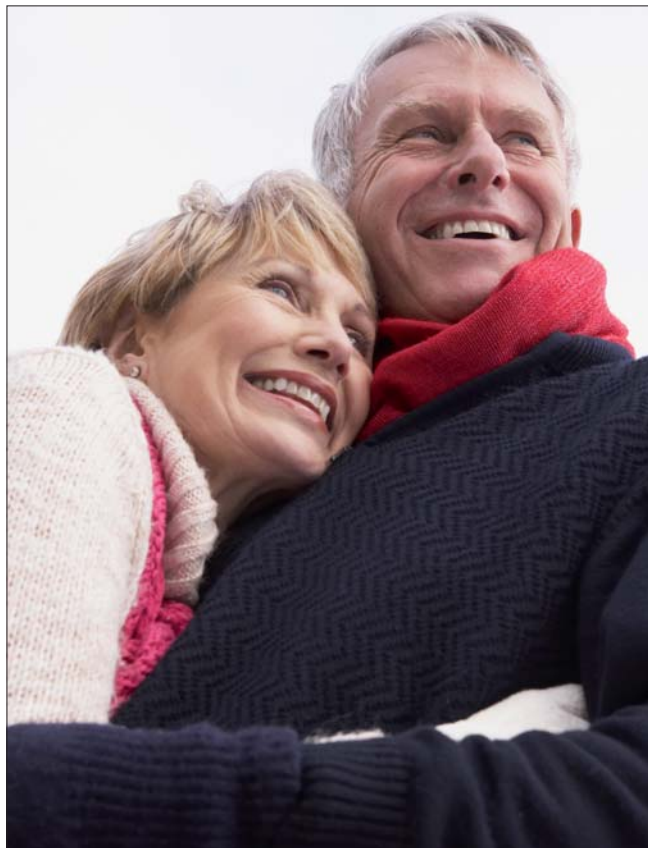
Antioxidantien – Schutzstoffe gegen freie Radikale

Luftverschmutzung, eine mangelhafte Ernährung, Stress, Krankheiten, Medikamenteneinnahme, Bewegungsarmut: all das sind Faktoren, die unseren Organismus mit freien Radikalen belasten, jenen aggressiven Sauerstoffverbindungen, die wie ein Turbo das Altern beschleunigen und Krankheiten verursachen. Man kann das frühzeitige Altern jedoch mithilfe von Antioxidantien aufhalten und bis ins hohe Alter fit, gesund und leistungsfähig bleiben.

Antioxidantien sind in Obst, Gemüse und Kräutern enthaltene pflanzliche Schutzstoffe wie Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe. Die ständig wachsende Anzahl von Herz-Kreislauf-, Diabetes-, Krebs- oder Alzheimer-Erkrankungen ist in der Regel die Folge eines in der Bevölkerung weit verbreiteten langjährigen Mangels an diesen und anderen Zell-Vitalstoffen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen, dass das Bindegewebe (kollagene Fasern) im Laufe der Zeit durch das Fehlen von ausreichend Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Aminosäuren brüchig wird – die Haut erschlafft, es bilden sich Falten und sogar Organe werden geschädigt.

Freie Radikale stellen eine große Gesundheitsgefahr dar. Hierbei handelt es sich um Moleküle, denen in ihrer chemischen Struktur ein Elektron fehlt. Dieses „rauben“ sie von anderen Molekülen, welche dadurch selbst zum freien Radikal werden. Proteine oder Lipide und Nukleinsäuren sind dadurch nicht mehr in der Lage, ihre biologische Aufgabe zu erfüllen,

es kommt zu Schädigungen verschiedenster Körperzellen. Durch die Zufuhr von Antioxidantien können wir unseren Organismus vor Schädigungen durch freie Radikale schützen. Problematisch ist für unseren Körper allerdings, dass durch freie Radikale wesentlich mehr zellaufbauende Stoffe verbraucht werden, als wir uns in der Regel mit der täglichen Nahrung zuführen.



Gefahr durch Mikronährstoffmangel

Nehmen die freien Radikale Überhand, sodass ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien besteht, können Zellschäden nicht mehr repariert werden: Organe werden in ihrer Funktion beeinträchtigt, der Körper erkrankt und altert schnell. Begünstigt werden die körperlichen Beeinträchtigungen durch Faktoren wie Stress jeglicher Art, Kummer, Schlafmangel, Elektrosmog, Medikamenteneinnahme, Alkoholkonsum, Zigarettenrauch u.v.m. Am Beispiel von Vitamin C zeigt sich, dass der Körper innerhalb von ca. 15 Minuten Stress bis zu 300 mg Vitamin C verbraucht. Darüber hinaus ist der in Obst und Gemüse enthaltene Gehalt an Vitaminen und anderen Zell-Vitalstoffen durch zu frühe Ernte,

lange Transportwege und die „Nach-Behandlung“ (Bestrahlung, Begasung) der Ware sehr gering. Unsere wichtigsten Entgiftungsorgane (Leber und Niere) können aufgrund der meist geringen Menge über die Nahrung zugeführter Zell-Vitalstoffe weder ihrer Entgiftungs- und Ausleitungsfunktion nachkommen, noch genügend zellregenerierende Substanzen aufbauen.

Alt werden – und dabei jung bleiben

Lange Jahre wurde die Theorie der freien Radikale, die den Alterungsprozess also auf die übermäßige Bildung freier Radikale zurückführt, von vielen Gerontologen abgelehnt.

Zahlreiche Studien konnten inzwischen allerdings belegen, dass z. B. Vegetarier durch ihren hohen Obst- und Gemüseverzehr deutlich gesünder sind und auch älter werden als Menschen, die sich weniger gesund ernähren. An dieser Stelle sei ebenso erwähnt, dass die Bewohner der japanischen Insel Okinawa die weltweit höchste Lebenserwartung haben. Dort leben im Vergleich zu den westlichen Industriestaaten prozentual mehr Menschen, die älter als 80 Jahre sind, und viele der über 100-Jährigen sind bei bestem Gesundheitszustand (Quelle: FAZ, Geo). Ein entscheidender Faktor hierfür ist die gesunde Ernährung der Japaner, die zum größten Teil aus gelbem und dunkelgrünem Gemüse, Bohnen, Tofu, Meeresalgen und Seetang besteht. Nicht zu vergessen: Der Verzehr von gesundem, polyphenolhaltigem Grüntee ist ein wichtiger Bestandteil der japanischen Kultur!

In den Medien wird verbreitet, dass unsere Bevölkerung immer älter wird. Diese Behauptung sollte man jedoch genauer betrachten. Denn eigentlich erreichen hierzulande nur wenige Menschen ein hohes Alter im gesunden geistigen, körperlichen und seelischen Zustand. In den letzten 20 Jahren hat sich geradezu ein Markt entwickelt, der für gesundheitliche Beeinträchtigungen Hilfen (Gehwagen, Rollstühle, Inkontinenz-Produkte u.v.m.) produziert. Man kann diese Entwicklung auch an der ständigen Zunahme von benötigten Pflegekräften in Privathaushalten erkennen.

Wichtige Radikalfänger für Gesundheit bis ins hohe Alter

Die wichtigsten Gegner von freien Radikalen und bestes Mittel gegen Alterserscheinungen sind Antioxidantien wie Vitamin A, C, E, Karotinoide oder sekundäre Pflanzenstoffe. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl dieser bedeutenden Radikalfänger:

- **Vitamin A:**
enthalten z.B. in Leber, Möhren, Grünkohl, Spinat; wichtig insbesondere für Sehkraft und Haut
- **Vitamin C:**
z.B. in Paprika, Broccoli, Zitrusfrüchten, Johannisbeeren; wichtig u.a. für Immunabwehr, schützt Bindegewebe
- **Vitamin E:**
in Pflanzenölen, Margarine, Nüssen, Soja etc.; wichtig u.a. für Haut- und Gefäßschutz
- **Selen:**
u.a. in Kokosnüssen, Getreide, Knoblauch, Fisch; bedeutsam für Immunabwehr u. Herzschutz
- **Zink:**
in Käse, Vollkornprodukten, Austern; wichtig für Stoffwechsel, Immunabwehr

Auszug wichtiger biologisch aktiver Pflanzenstoffe:

- **Karotinoide:**
z.B. in Möhren, Broccoli, Spinat;
wichtiger Herz-Kreislauf- und Augenschutz
- **Quercetin:**
z.B. aus roten Zwiebeln oder Tomaten;
u.a. Krebs- und Knochenschutz
- **Resveratrol:**
im Rotwein (rote Weibtrauben);
Schutz u.a. vor Herzkrankheiten, Alzheimer, Krebs
- **Isothiocyanate:**
z.B. in Kreuzblütlern wie Broccoli;
zur Unterstützung gesunder Zellfunktion
- **Polyphenole (z.B. EGCG):**
aus Grünem Tee;
Herz-Kreislauf-Unterstützung, Zellschutz
- **Saponine:**
z.B. in Sojabohnen, Erbsen, Spinat;
u.a. cholesterinsenkende Wirkung

Die Anwendung von Antioxidantien zur Vorbeugung von altersbedingten Krankheiten und anderen Symptomen ist die gesündeste Art und Weise, sich auch als älterer Mensch noch gerne im Spiegel zu betrachten und die Freiheiten des Alters ohne jegliche Einschränkungen zu genießen. Neben der täglichen Zufuhr an biologischem Obst und Gemüse sind daher zusätzlich hochwertige Zell-Vitalstoffe notwendig, um sich vor den freien Radikalen, mit denen wir täglich in der Umwelt konfrontiert sind, zu schützen.

Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben