

Bei Beschädigung der DNS droht Zellmutation

Unsere Erbinformationen sind in der DNS gespeichert. Werden die DNS-Stränge beschädigt, kann dies zu Zellmutationen führen. Krebs kann entstehen und defekte Erbinformationen von Generation zu Generation weitergegeben werden.



Ein Teufelskreis, der oftmals fatale Folgen nach sich zieht: chronische Krankheiten, Überempfindlichkeiten oder auch zusätzliche Gefahrenpotentiale.

Wozu kann oxidativer Stress auch bei Ihnen führen?

Ein Übermaß an oxidativem Stress führt zu einer vorzeitigen Alterung aller Organe einschließlich sichtbarer Hautalterung, da die Haut das größte Organ des Menschen ist. Zudem begünstigt oxidativer Stress das Entstehen von chronischen Krankheiten.

Insbesondere Sauerstoffradikale, die sehr aggressiv sind, können unter anderem die Gefäße Ihres Körpers angreifen, so dass diese sich verengen und Sie vorzeitig unter einer Arterienverkalkung leiden können. Im schlimmsten Fall können diese zu geschädigten Herzkranzgefäßen und zum Herzinfarkt führen. Auch Blutfette (Cholesterin und Triglyceride) oxidieren, lagern sich an den Gefäßwänden an und verschließen diese. Die Folgen sind dramatisch: Bluthochdruck, Schlaganfall, Verschlusskrankheiten, sowie Nierenschäden, um nur einige zu nennen.

Weitere Symptome, wenn Sie unter oxidativem Stress leiden, könnten sein:

- chronische Müdigkeit
- geringere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Funktionsstörung von Organen, Unfruchtbarkeit
- Schädigung der DNS und daraus resultierenden Zellmutationen bis hin zu Krebs und der Vererbung von Krankheiten
- Schwächung des Immunsystems

Wie stellen Sie fest, ob Sie unter oxidativem Stress leiden?

Sollte eines oder mehrere der genannten Symptome auf Sie zutreffen, ist eine Messung Ihres oxidativen Status dringend anzuraten. Unabhängig davon kann bei Sportlern die Bestimmung des oxidativen Status auch zur Optimierung des Trainingsprogramms beitragen.

Die Messung von oxidativem Stress ist dank eines modernen F.R.A.S.-Kleinlabors in dieser Praxis schnell und zuverlässig bei Ihnen durchführbar. Übrigens, F.R.A.S. ist die Abkürzung für "Free Radical Analytical System", was zu deutsch soviel heißt wie: "Analysesystem für Freie Radikale".



Die Konzentration von Freien Radikalen im Blut gibt Aufschluss darüber, ob Sie unter oxidativem Stress leiden oder nicht. Für die Messung genügt bereits ein Tropfen Blut, welcher beispielsweise schmerzfrei aus der Fingerkuppe oder dem Ohrläppchen entnommen werden kann. Dieser Tropfen Blut wird nun analysiert und Sie erhalten bereits nach wenigen Minuten Ihr Ergebnis.

Damit Sie anschließend Ihren persönlichen Messwert besser einschätzen können, haben wir Ihnen bereits an dieser Stelle eine kurze Übersicht zusammengestellt.

So können Sie Ihren Messwert selbst einschätzen

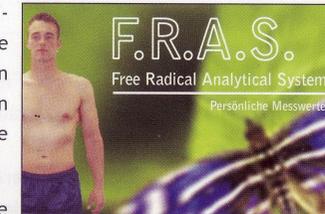
250 Optimal	320 - 340 leichter oxidativer Stress	400 - 500 hoher oxidativer Stress
250 - 300 Gut	340 - 400 mittlerer oxidativer Stress	> 500 sehr hoher oxidativer Stress
300 - 320 Durchschnitt		

Wie können Sie sich selbst vor dem Risiko durch oxidativen Stress schützen?

1. durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit mehreren Obst- und Gemüsezeiten pro Tag, da diese reich an natürlichen Antioxidantien sind
2. durch bewusste sportliche Betätigung unterhalb der eigenen Belastungsgrenze und die fachgerechte Beratung von Trainern in Wellness- und Fitnesseinrichtungen
3. durch gezielte Ergänzung der Nahrung mit Antioxidantien, z.B. durch **foximun Produkte**
4. durch eine harmonische und ausgewogene Lebensweise
5. und durch regelmäßige Bestimmung Ihres oxidativen Status in Form von F.R.A.S.-Messungen - empfohlene Vorsorge: mindestens 2 Messungen pro Jahr für den gesunden Menschen

Ihre persönliche F.R.A.S.-Karte

Damit Sie Ihre Messwerte stets im Überblick haben, können Sie diese in Ihrer persönlichen F.R.A.S.-Karte notieren. Ihre persönliche F.R.A.S.-Karte erhalten Sie von Ihrem Therapeuten im Anschluss an die erste Messung.



So können Sie die Entwicklung Ihres persönlichen oxidativen Status auch über längere Zeit kontrollieren und besser einschätzen. Ihrer Gesundheit zuliebe.

Praxisstempel

Regenbogen - Center
Karola Luther

Zentrum für alternative und regenerative Methoden
Dorfstraße 3 • 39624 Kakerback
Tel. 03 90 81 / 80 790 • Fax: 03 90 81 / 80 792

Oxidativer Stress - Was ist das?

Dass unser Körper zum Funktionieren Luft benötigt, wissen wir von klein auf.

Luft besteht auch aus Sauerstoff, welcher im Körper von Mensch und Tier wichtige Aufgaben erfüllt. Der menschliche Organismus benötigt etwa 2,8kg Sauerstoff pro Tag. Was bedeutet, dass ein 70jähriger Mensch in seinem Leben rund 70 Tonnen reinen Sauerstoff veratmet hat.

Aus 1-3% unserer Atemluft entstehen jedoch auch schädliche Nebenprodukte, wie z.B. Freie Sauerstoffradikale. Diese sehr aggressiven Stoffe greifen Körperzellen und Gefäßwände an, die dadurch geschädigt werden.

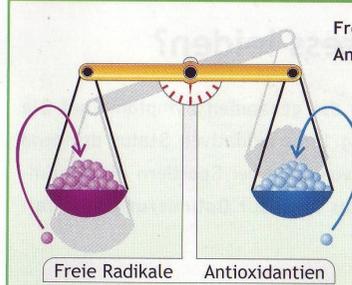
So wie Eisen rostet, wenn es ungeschützt dem Sauerstoff ausgesetzt ist oder Butter ranzig wird, oxidieren bildhaft gesprochen auch unsere Körperzellen und beginnen zu rosten (Alterung). Damit wir nicht in einer Woche 10 Jahre älter werden oder anderen gesundheitlichen Schaden nehmen, besitzt unser Organismus ein ausgeklügeltes System, um Freie Radikale unter Kontrolle zu behalten. Dazu produziert dieses System unter anderem Antioxidantien.

Antioxidantien haben die Aufgabe, Freie Radikale, die versuchen Körperzellen anzugreifen, unschädlich zu machen.

Unser Körper ist also diesen Angreifern nicht schutzlos ausgeliefert. Jedoch müssen zusätzlich Antioxidantien durch die tägliche Nahrung aufgenommen werden. Obst, Gemüse und Mineralien spielen dabei eine wesentliche Rolle. Durch sie werden unter anderem Vitamine und Spurenelemente zugeführt, welche antioxidativ wirken.

Die Natur hat es eingerichtet, dass in unserem Körper bei einer gesunden Lebensweise ein Gleichgewicht zwischen angreifenden Freien Radikalen und abwehrenden Antioxidantien besteht. Ist dieses Gleichgewicht zwischen Freien Radikalen und Antioxidantien jedoch gestört und sind dabei die Freien Radikale in der Überzahl, steht der Organismus unter oxidativem Stress. Dieser Zustand stellt einen ernstzunehmenden Risikofaktor für unsere Gesundheit dar.

Risikofaktor oxidativer Stress



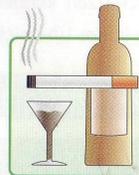
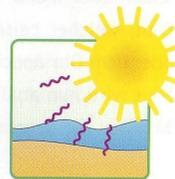
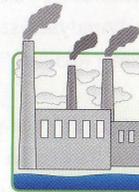
Freie Radikale greifen an - Antioxidantien wehren ab.

Verschiebt sich das körperereigene Gleichgewicht zwischen Freien Radikalen und Antioxidantien zugunsten der Freien Radikale entsteht der **Risikofaktor oxidativer Stress**.

Wie kommt es zu oxidativem Stress in unserem Körper?

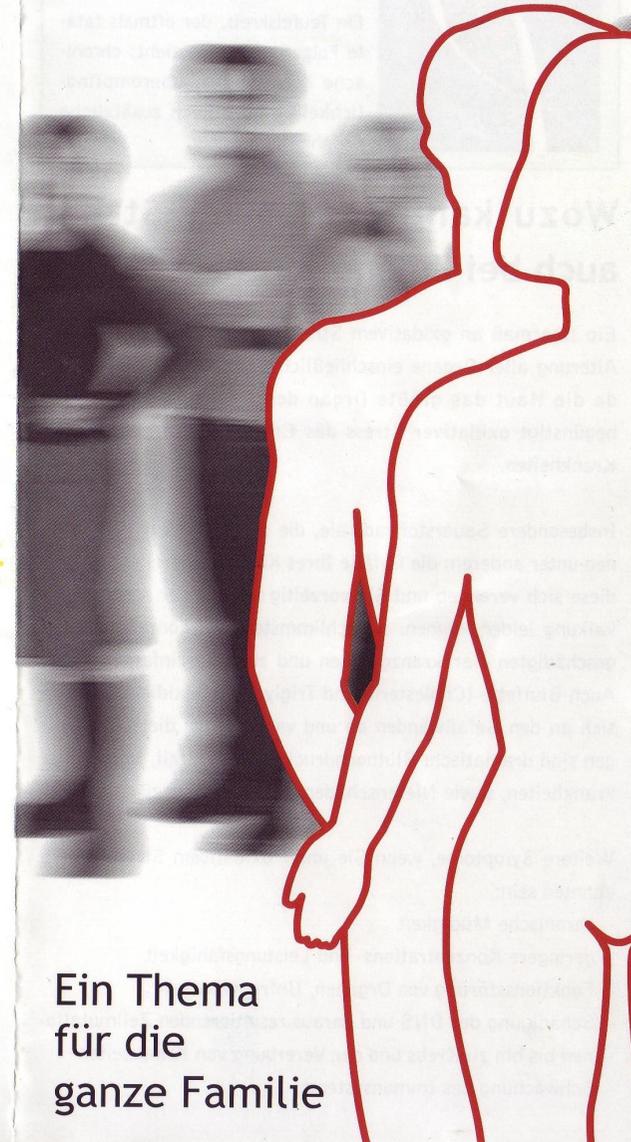
Unsere moderne Zivilisation bringt uns ein hohes Maß an Lebensqualität, entfernt uns aber auch immer weiter von unserer natürlichen Lebensweise. Die Folge ist unter anderem eine Zunahme chronischer Krankheiten und das Problem, diese zu bekämpfen. Nachstehend nur einige Beispiele, wie oxidativer Stress auch in Ihrem Körper entstehen kann, z.B. durch:

1. hohe Belastung mit Umweltschadstoffen, denen wir täglich ausgesetzt sind (z.B. Ozon oder Smog)
2. zu hohe UV-Strahlung durch übertriebenes Sonnenbaden in Solarien oder im Freien
3. zu unkritischer Umgang mit Genussmitteln wie Nikotin, Alkohol und anderen Drogen
4. anhaltender psychischer und physischer Stress
5. Blitz-Diäten und zu hohe spontane körperliche Belastungen
6. einseitige, fettreiche Ernährung, denn Fette oxidieren besonders leicht
7. verborgene, noch nicht erkannte Krankheiten



Patienteninformation

Risikofaktor oxidativer Stress



Ein Thema für die ganze Familie