

ernährung

# EIN NETZWERK

AUS



# ANTIOXIDANZIEN

Sie wissen sicherlich bereits, dass der Körper Antioxidanzien zum Schutz gegen freie Radikale nutzt. Doch wussten Sie auch, dass es drei verschiedene Typen von Antioxidanzien gibt? Alle drei Typen wirken optimalerweise gemeinsam den Effekten der freien Radikale entgegen.

Freie Radikale und Antioxidanzien stehen in einem ganz besonderen Verhältnis zueinander. Eigentlich müsste man einen Schnellkurs in Molekularbiologie absolvieren, um zu verstehen, wie Antioxidanzien die freien Radikale davon abhalten, den Körper zu zerstören. Doch keine Sorge: Ihre Bedeutung für die Gesundheit können Sie auch ohne Biochemie-Studium schätzen. Der Vorgang ist nicht so kompliziert, wie er klingt, und Ihr Schulwissen hilft Ihnen wahrscheinlich weiter, als Sie denken.

Moleküle sind Atomgruppen. So besteht ein Wassermolekül beispielsweise aus zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom. Die Atome in einem Wassermolekül werden – wie alle anderen Moleküle dieser Art – von Elektronenpaaren zusammengehalten. Infolge verschiedener chemischer Reaktionen, von denen einige lebensnotwendig sind, können die Moleküle eins dieser Elektronen verlieren, und es bleibt ein ungepaartes Elektron zurück. Wenn dies passiert, wird aus dem Molekül ein freies Radikal, das andere Moleküle angreift, um deren Elektronen zu stehlen. Diese Kettenreaktion ist als „oxidativer Stress“ bekannt.

Von zahlreichen Krankheiten hat man früher angenommen, dass sie durch den Alterungsprozess hervorgerufen wurden. Doch mittlerweile ist man der Überzeugung, dass der Auslöser oxidativer Stress ist.

Die Gesundheitsprobleme entstehen, da die meisten Moleküle den Kreislauf des Elektronendiebstahls fortsetzen. Zum Glück gibt es auch Moleküle, die die zerstörerische Kettenreaktion beenden und sich nach Abgabe ihres Elektrons an ein freies Radikal stabil verhalten. Diese Moleküle nennt man Antioxidanzien, und viele von ihnen sind in unserer Nahrung bzw. in Nahrungsergänzungsmitteln zu finden.

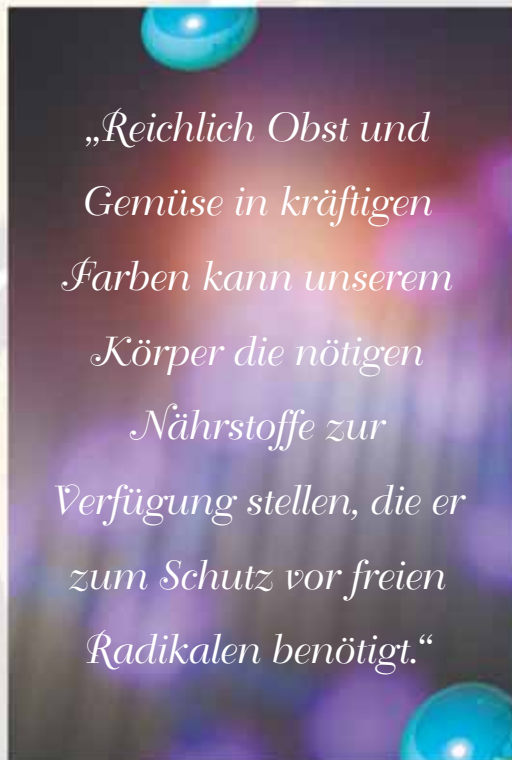
Nach der Abgabe eines Elektrons an ein freies Radikal zerfällt das Antioxidant entweder oder es borgt sich ein Elektron von einem anderen Antioxidant, falls dies vorhanden ist. Tut es das letztere, kann das Antioxidant ein weiteres freies Radikal neutralisieren. Es kommt dabei vor, dass ganze Gruppen von Antioxidanzien zusammenarbeiten

und einander Elektronen leihen, sodass sie weiterhin gegen die Angriffe der freien Radikale angehen können. Diese Gruppen werden als Netzwerke bezeichnet. Sie schützen unseren Körper, indem sie gemeinsam gegen freie Radikale vorgehen.

Nicht alle Antioxidanzien sind gleich. Das ist auch gut so, denn auch die freien Radikale sind nicht alle gleich. Für jedes freie Radikal gibt es ein Antioxidant, das auf dessen Neutralisierung spezialisiert ist. Antioxidanzien arbeiten auch nur an ausgewählten Stellen in unserem Körper. Manche von ihnen sind wasserlöslich, andere sind fettlöslich.

Vitamin C ist im Allgemeinen wasserlöslich und bekämpft daher die freien Radikale in wasserhaltigen Umgebungen, wie zum Beispiel in unserem Blut, in den flüssigen Bestandteilen unserer Augen und im Zellinneren (außer in Fettzellen und anderen Zellen, die einen hohen Fettanteil aufweisen, wie die Myelinhülle um Nervenstämmen). Vitamin E ist fettlöslich und wird daher in Bereichen aktiv, in denen Vitamin C nicht auftritt wie den Zellmembranen. Coenzym-Q-10 (Ubichinon) ist ebenfalls fettlöslich und zählt zu den wichtigen Antioxidanzien, die die energieliefernden Mitochondrien beschützen. Die kleinen „Motoren“ in den Zellen produzieren das ATP (Adenosintriphosphat), das alle Zellvorgänge antreibt.

Da freie Radikale jeden Bestandteil unseres Körpers angreifen können, einschließlich der DNA, unserem Grundbaustein, ist es besonders wichtig, dass wir den Körper mit einer umfassenden Auswahl an Antioxidanzien versorgen. Nur so wird vollständiger Schutz durch das Antioxidanzien-Netzwerk garantiert. Reichlich Obst und Gemüse in kräftigen Farben kann unserem Körper die nötigen Nährstoffe zur Verfügung stellen, die er zum Schutz vor freien Radikalen benötigt. Ergänzen Sie Ihre obst- und gemüsereiche Ernährung außerdem mit qualitativ hochwertigen Antioxidanzien, um ein gesundes Netzwerk aus Antioxidanzien sicherzustellen. Am besten mit einer hochwertigen Nahrungsergänzung von einem renommierten Anbieter. ■



Unsere Körper sind täglich freien Radikalen aus Umweltverschmutzung, Zigarettenrauch und sogar unserer hektischen Lebensweise ausgesetzt. Wir können zwar eine ausreichende Menge an Antioxidanzien über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen, doch vielen von uns gelingt dies nicht. Ohne eine ausreichende Zufuhr an Antioxidanzien können freie Radikale Zellschäden verursachen, die zu frühzeitiger Alterung führen. Nach Neutralisierung der freien Radikale sind diese Zellen in der Lage, die Nährstoffverteilung und den gesunden Kreislauf zu begünstigen und so zu einem besseren gesundheitlichen Gesamtzustand beizutragen.

Proanthensols enthält Real OPCs™, echte oligomerische Proanthocyanidine, die aus Weintraubenkernen und Kiefernrinde extrahiert werden. Der antioxidante Schutz dieser Substanz liegt fünfzigmal höher als bei Vitamin E und zwanzigmal höher als bei Vitamin C. Neutralisieren Sie noch heute einige freie Radikale mit Proanthensols.

# HOCHWIRKSAMER SCHUTZ DURCH ANTIOXIDANZIEN



## Freie Radikale, Stress und OPCs

Wie gelangen freie Radikale in meinen Körper?

Freie Radikale aus Zigarettenrauch, Smog, Strahlung, Herbiziden, Giften und anderen Quellen können eingeatmet und durch die Haut oder sogar durch Nahrungsmittel und Getränke aufgenommen werden und so in den Körper gelangen. Andere freie Radikale werden beim Ablauf von elementaren Vorgängen im menschlichen Körper selbst erzeugt, wie z. B. bei der Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Bei jedem normalen, gesunden Stoffwechselprozess entstehen freie Radikale. Manchmal werden sie auch vom körpereigenen Immunsystem in den weißen Blutkörperchen erzeugt, um Viren und Bakterien zu bekämpfen. Sind freie Radikale erst einmal in den Körper gelangt, setzen sie einen zerstörerischen Domino-Effekt in Gang, der uns von innen schädigen kann, wenn nicht ausreichend Antioxidanzien vorhanden sind. Zur Bekämpfung der freien Radikale muss die Ernährung ausreichend Obst, Gemüse, Kräuter, Teesorten und Gewürze enthalten, die reich an Antioxidanzien sind. Als Faustregel gilt: Je farbenfroher eine Obst- oder Gemüsesorte ist, desto mehr Antioxidanzien enthält sie.

Ist Stress wirklich schlecht für mich?

Es stimmt, dass die Vermeidung von Stress gut für Ihre Gesundheit ist. Immer mehr Studien belegen, dass unsere Gefühle einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben können. Stress ist dabei keine Ausnahme. Aus Schätzungen geht hervor, dass 90 Prozent aller Arztbesuche auf stressbedingte Beschwerden zurückgehen. Durch die Vermeidung von Stress kann mit Sicherheit Erkrankungen vorgebeugt werden. Sport, eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf sind drei einfache Wege, um Stress abzubauen. Denken Sie auch daran, sich Zeit zu nehmen für gezielte Entspannungstechniken, zu denen beispielsweise auch Gebete und Meditation zählen, oder einfach nur für den Aufenthalt an einem ruhigen Ort wie z. B. in Ihrem Lieblingszimmer, an einem See oder im Wald. Das kann wahre Wunder wirken.

Was genau sind OPCs?

OPCs (Oligomerische Proanthocyanidine) sind eine Nährstoffklasse, die aus besonders wirksamen und vielseitigen Antioxidanzien besteht. Diese außergewöhnlich starken OPCs sind 20 Mal so wirkungsvoll wie Vitamin C und 50 Mal so wirkungsvoll wie Vitamin E. Sie stecken in vielen Pflanzen, aber die höchsten Konzentrationen finden sich in Traubenkernen und Kiefernrinde. OPCs sind besonders gut dafür geeignet, die Haut vor freien Radikalen zu schützen, da sie Bindungen mit Kollagen eingehen. Sie bilden außerdem ein Netzwerk aus Antioxidanzien, da sie sich aus vielen unterschiedlich langen Ketten zusammensetzen, den sogenannten Oligomeren. Dieses Netzwerk kann zusätzliche Elektronen teilen und abgeben, um Reaktionen, die von freien Radikalen verursacht werden, zu unterbinden. In den späten 40er Jahren entdeckte ein Arzt an der Universität von Bordeaux in Frankreich die wahrscheinlich stärksten und wertvollsten verfügbaren Antioxidanzien: die „Echten OPCs“. Echte OPCs sind zu 100 Prozent bioverfügbar und rückstandsfrei, was sie zu einem hochwirksamen Instrument für die Bekämpfung freier Radikale macht.

# EIN NÄHRSTOFF-POWERPAKET

## Vier leckere Getränke



Wenn Sie nur eine einzige Nahrungsergänzung einnehmen, sollten Sie sich für Daily Plus™ entscheiden. Daily Plus ist ein echtes Power-Paket! Dieses Produkt steigert die Energie, erhält den gesunden Blutkreislauf für die Leistungsfähigkeit des Gehirns aufrecht, sorgt für ausreichende Mengen an Kalzium und liefert dem Körper täglich die essenziellen Vitamine und Mineralstoffe.

### Pina-Colada-Express

2 gestrichene Messlöffel (24,7 g) Daily Plus  
180 ml Ananas-Orangen-Saft  
180 ml Wasser, fettfreie Milch oder Sojamilch  
1/4 TL Rumextrakt  
1/4 TL Kokosnussextrakt (oder 2 EL geriebene Kokosnuss)  
3–6 Eiswürfel  
Mixen Sie alles zusammen in einem Shaker.

Probieren Sie diese köstlichen Rezepte mit Daily Plus noch heute aus und genießen Sie ein leckeres, nahrhaftes Getränk.

### Eis-Cappuccino

2 gestrichene Messlöffel (24,7 g) Daily Plus  
1 1/2 EL löslicher Cappuccino  
240 bis 360 ml Wasser, fettfreie Milch oder Sojamilch  
4–8 Eiswürfel  
Mixen Sie alles zusammen in einem Shaker.

### Schokoladentrüffel

2 gestrichene Messlöffel (24,7 g) Daily Plus  
240 bis 360 ml Preiselbeersaft  
1 1/2 EL Schokoladenpulver  
4–8 Eiswürfel  
Mixen Sie alles zusammen in einem Shaker.

### Ananas-Vergnügen

2 gestrichene Messlöffel (24,7 g) Daily Plus  
240 bis 360 ml Ananassaft  
1 TL Joghurt  
3 Erdbeeren  
1/2 Banane  
Mischen Sie alles im Mixer zusammen.

