

Antioxidantien

Diese Obst- und Gemüsesorten liefern Ihnen die meisten Schutzstoffe

In jeder unserer Körperzellen kommt es täglich zu etwa 10.000 Schäden durch freie Radikale. Das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die u. a. durch Umweltschadstoffe in unserem Körper freigesetzt werden. Schützen können Sie sich dagegen mit Antioxidantien. In diesem Beitrag erfahren Sie, weshalb Sie nicht auf einzelne isolierte Substanzen vertrauen sollten und welche Lebensmittel Ihre besten Quellen für Antioxidantien sind.

Dass in unserem Körper freie Radikale entstehen, ist bis zu einem gewissen Grad ganz normal. Sie fallen als Abfallprodukt bei fast allen Stoffwechselfvorgängen an, an denen Sauerstoff beteiligt ist. Aber auch im Immunsystem, bei Entzündungen oder bei Entgiftungsprozessen in der Leber werden sie gebildet.

Mit einem geringen Anteil an freien Radikalen wird Ihr Körper problemlos fertig. Denn er verfügt über ein Arsenal an **Antioxidantien**, die Sie vor allem mit der Nahrung aufnehmen. Sie machen die freien Radikale unschädlich (siehe Grafik auf Seite 2). Zu einem Problem werden die aggressiven Moleküle erst dann, wenn zu viele davon entstehen

Außerdem in dieser Ausgabe

Migräne 4

Erstmals seit Jahrzehnten kommt jetzt ein neuer Wirkstoff in die Apotheken, mit dem Sie Migräneattacken verhindern können. Lesen Sie, was wir von ihm halten.

Harninkontinenz 5

Ihr Beckenbodentraining wird erst wirklich effektiv, wenn Sie diesen Trick beherrschen. Er hilft Ihnen übrigens auch im Alltag, die Blase dicht zu halten.

Aktuelles 11/12

- **Fingernägel:** Jede zweite Arzt-Diagnose ist falsch
- **Ernährung:** Krebs durch spätes Abendessen
- **Cholesterin:** Rotwein-Stoff Resveratrol senkt die Werte

Kürbiskerne 7

Das Herbstgemüse hat es in sich: Studien zeigen, dass die Kerne nicht nur die Prostata „besänftigen“, sondern auch Frauen bei Wechseljahrsbeschwerden helfen können.

Immun-Sport 8

Im Winter rennen Sportler den Ärzten die Bude ein: Erkältungen nehmen überhand. Wie Sie richtig trainieren, damit Sport Ihre Abwehrkräfte stärkt – und nicht schwächt.

- **Herzinfarkt:** Fruchtsäfte verdoppeln Ihr Risiko
- **Bluthochdruck:** Ab wann Medikamente schaden
- **Geistige Fitness:** OPC verbessert Ihr Gedächtnis