

RISIKO FREIE RADIKALE

- Herz- / Kreislaufkrankungen •
- Atherosklerose •
- Diabetes •

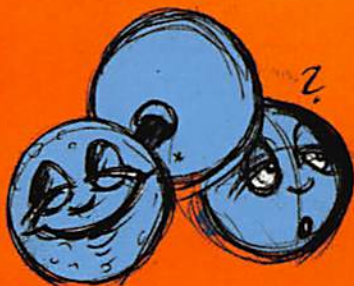


- Demenzen •
(z. B. Alzheimer)

- Augenerkrankungen •
(z. B. grauer Star)

- Krebs •

- entzündliche Erkrankungen •
(z. B. Rheuma, Arthrosen, entzündliche Darmerkrankungen)



Die Freien Radikale
sind an der Entstehung und
am Krankheitsfortschritt dieser
Erkrankungen beteiligt.

Lassen Sie sich deshalb
regelmäßig bei uns messen!

WAS SIND FREIE RADIKALE UND WARUM SIND SIE SO GEFÄHRLICH?

Freie Radikale sind aggressive, hochreaktive, winzige Teilchen, die unsere Körperzellen angreifen („oxidieren“) und schädigen, ähnlich wie beim Rosten von Eisen. Bevorzugt greifen sie Eiweißstoffe und Fette an und machen auch vor dem kostbaren, empfindlichen Erbgut im Inneren der Zelle nicht halt. Sie schädigen die Biomoleküle unserer Zellen und greifen auch die schützenden Zellhüllen an. Diese werden durch die aggressiven Teilchen regelrecht durchlöchert.

Die auf diese Weise geschädigten Zellen sterben entweder ab (vorzeitige Alterung), oder sie verändern sich auf eine gefährliche Weise. Freie Radikale werden mittlerweile mit der Entstehung von über 50 Erkrankungen in Verbindung gebracht. Sie sind sicherlich nie alleiniger Auslöser dieser Krankheiten, aber spielen als Mitbeteiligte eine wesentliche Rolle.

WO KOMMEN DIE FREIEN RADIKALE HER?

Die reaktionswütigen Teilchen (Freie Radikale, die im natürlichen Stoffwechsel ohnehin im Körper vorhanden sind) entstehen bei einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen, die wir nicht beeinflussen können. In erheblichem Maß werden Freie Radikale in unseren Geweben, aber auch durch äußere Einflüsse gebildet: Luftschadstoffe, Pestizide, Schwermetalle, UV-Licht und Ozon sind einige der Faktoren, die für eine Erhöhung der Freien Radikale sorgen. Sind zu viele Freie Radikale im Blut vorhanden, so spricht man von „erhöhtem Oxidativem Stress“. Ihre Lebensweise kann die erhöhte Freisetzung von Freien Radikalen im Körper ebenfalls begünstigen. Sie entstehen vermehrt auch bei körperlichen Hochleistungen sowie bei erhöhten psychischen Belastungen und Stress. Auch Alkohol und Rauchen verursachen eine erhöhte Belastung mit den schädlichen Teilchen. Bestimmte Medikamente (z. B. Antibabypille, Zytostatika), die deswegen nicht abgesetzt werden sollten, tragen ebenfalls zur vermehrten Entstehung bei. Schließlich werden Freie Radikale auch im Rahmen von Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen) im Körper gebildet.

R E F E R E N Z T A B E L L E

Beurteilung	Messeinheit (FORT/u)*	Ihr Messergebnis/ Oxidativer Stress
gut	bis 230	Hier bitte Ihr persönliches Messergebnis anheften (Ausdruck) oder eintragen.
grenzwertig	230 - 310	
Oxidativer Stress	310 - 400	Ergebnis: _____
starker Oxidativer Stress	über 400	Datum: _____

*gemessen mit FORM (Free Oxygen Radicals Monitor) 1 FORT/u = 7,6 $\mu\text{mol}/\text{LH}_2\text{O}_2$; (Free Oxygen Radicals Test / Oxidativer Stress)

WAS KANN ICH TUN, WENN DIE RADIKALMESSWERTE ZU HOCH SIND?

Die Natur lässt uns glücklicherweise mit den Freien Radikalen nicht allein. Um dem Oxidativen Stress entgegenzuwirken hat unser Körper umfangreiche Schutzmechanismen entwickelt. Diese Schutzmechanismen werden als Antioxidative Verteidigung bezeichnet. In unserem Körper sind Enzyme aktiv, die als „Radikalfänger“ fungieren und die aggressiven Teilchen unschädlich machen. Nimmt die Belastung an Freien Radikalen allerdings überhand, braucht der Körper zusätzliche Unterstützung „von außen“. Die Vitamine C und E, Beta-Carotin, Coenzym Q10, Omega3-Fischöl, Alpha-Lipoic-Säure und die Spurenelemente Zink und Selen sowie Bioflavonoide und Phyto-Nährstoffe sind z. B. als effiziente Radikalfänger („Antioxidantien“) bekannt. Die Antioxidantien sind gewissermaßen biologische „Rostschutzmittel“ und wirken wie Schutzsubstanzen als Radikalfänger.

Diese Radikalfänger können in unserem Körper nicht immer selbst hergestellt werden. Achten Sie daher auf eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst, Gemüse, Früchten, Nüssen und Samen. Werden Antioxidantien nicht in ausreichender Anzahl über die Ernährung aufgenommen, können wir unseren Körper mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Wichtig hierbei ist, keine Monopräparate zu verwenden, sondern die Antioxidantien möglichst breit aufzustellen, da die einzelnen Radikalfänger unterschiedliche Aufgaben in unserem Körper erfüllen.

R E F E R E N Z T A B E L L E

Beurteilung	Messeinheit (trolox/u)**	Ihr Messergebnis/ Antioxidative Kapazität
gut	> 1,53	Hier bitte Ihr persönliches Messergebnis anheften (Ausdruck) oder eintragen.
normal	1,07 - 1,53	Ergebnis: _____
grenzwertig / niedrig	< 1,07	Datum: _____

**gemessen mit FORM (Free Oxygen Radicals Monitor) 1 FORD in trolox/u; (Free Oxygen Radicals Defence/Antioxidative Kapazität)

Stellen Sie sich die Freien Radikale wie den Rost auf **Eisen** (unser Körper) vor. Je mehr Rost, desto höher der Anteil der Freien Radikale in unserem Körper. Je mehr Freie Radikale, desto höher die Wahrscheinlichkeit schwerwiegender Erkrankungen wie Diabetes, Alzheimer, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Rheuma, Arthrosen etc... Aber nicht nur dies. Freie Radikale beschleunigen auch den Alterungsprozess. Wir altern schneller als wir eigentlich sollten.

Wollen Sie das? Sicherlich nicht. Daher ist es unerlässlich **und zu empfehlen, regelmässig den persönlichen Oxidativen Stress messen zu lassen.**

Um gegen den „Rost“ vorzugehen, hat unser Körper ein „Rostschutzmittelsystem“ – die Antioxidative **Verteidigung** entwickelt. Dieses Schutzsystem kann durch Maßnahmen wie Lebensstilverbesserung, gesunde Ernährung, Nahrungsergänzung und **Antioxidantien** gestärkt und **verbessert** werden. Lassen Sie sich testen!

Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Freien Radikalen und Antioxidativer Verteidigung ist äußerst wichtig zur Erhaltung von Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit und insbesondere Gesundheit im Alter.

Kontaktdaten

Dr. med. Kai Lühr
Mittelstr. 7 50672 Köln
Tel.: 0221 - 2403331
www.dr-luehr.de

**Bitte
sprechen
Sie uns an!**

Die Hinweise dieser Broschüre rund um Ihre persönliche Gesundheit dienen ausschließlich Ihrer Information und ersetzen in keinem Fall eine individuelle Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen Arzt, Therapeuten oder Apotheker.