

Das Gesundheitsmagazin

praxis

September 2008

12-teilige
Gesundheitsserie:
Teil V "Mangostan
erobert Europa"

Der allererste Schultag -
Tipps für den Ranzen, Pausenbrot und Schultüte

Serie Alternative Heilmethoden -
Teil III: Traditionelle Chinesische Medizin

Die verbrannten Kinder von Nepal -
Projekte von „Kinderberg“

www.hemedia.eu

Zum
Mitnehmen

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil V: Freie Radikale unter Kontrolle?

„Gesundheit ist eine Frage von Balance“^[1]

Freie Radikale sind hartnäckigste Altmacher und Immunfeinde. Man nennt sie auch Oxidantien, Sauerstoffradikale oder Reaktive Sauerstoffspezies (ROS). Sie verursachen kettenreaktionsartige Schädigungen bioorganischer Zellmoleküle und sind deshalb an der Entstehung nahezu aller Krankheiten maßgeblich beteiligt. Dass freie Radikale zu den gravierenden Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit gehören, ist endlich allgemein wissenschaftlich anerkannt.

Dr. Bodo Kuklinski und Dr. Ina van Lunteren stellen fest: „Die meisten Krankheiten stellen das letzte Glied einer langen Reihe von krankmachenden Faktoren dar; die Jahre und Jahrzehnte wirksam waren. Erkrankungen sind sozusagen die „rote Karte“, weil die „gelbe“ ignoriert wurde. Ein heute sichtbares Krankheitsbild begann gestern mit einem Ungleichgewicht im Stoffwechselgeschehen. Und immer waren freie Radikale im Spiel.“^[2]

Hauptentstehungsquelle freier Radikale ist der Stoffwechsel

Offensichtlich sind freie Radikale hoch giftig für unseren Körper. Und doch hat uns die Natur mit einer unvorstellbar großen Menge und Vielfalt dieser gefährlichen Zellaggressoren ausgestattet. Unser Körper produziert sie überwiegend selbst! Der bekannte Wissenschaftler Prof. Gerhard Ohlenschläger hat herausgefunden, dass ein Mensch im Laufe von 70 Jahren ca. eine Tonne freie Radikale bzw. Oxidantien herstellt – nur um Energie zu produzieren und Stoffwechsel betreiben zu können. Sie lesen richtig! Fakt ist, dass wir ohne freie Radikale überhaupt nicht existieren könnten.

Wir brauchen freie Radikale und gleichzeitig stellen sie unseren gesundheitlichen Ruin dar

Die Entstehung freier Radikale im Körper ist ein naturgewollter, Stoffwechsel begleitender Prozess. Auf Grund ihrer chemischen Struktur sind freie Radikale

extrem energiegeladen und reaktionsbesessen. Gerade das befähigt sie zu lebenswichtigen Funktionen im Körper. „Allerdings stellen diese Verbindungen auch eine Gefahr für unsere körpereigenen Strukturen dar“, stellt das Forscher-Duo Prof. Claus Leitzmann und Dr. Bernhard Watzl fest.^[4]

Das aggressive Wesen freier Radikale resultiert aus einem Mangel an Elektronen. Dies macht sie instabil, weshalb sie auf die zwanghafte Jagd nach Elektronen gehen. Um ihren Elektronenmangel auszugleichen, brauchen freie Radikale elektronenspendende Nährstoffe, so genannte Antioxidanten (Radikalfänger). Sind wir aber nur unzureichend mit passgerechten Antioxidantien versorgt, so rauben sich die freien Radikale ihre Elektronen aus unseren Zellbausteinen (Molekülen) mit der Konsequenz von Zelldefekten und Funktionsstörungen. Damit wird die Grundlage für beschleunigte Zellalterung, Immunschwächung, chronische Entzündungen, für eine fortschreitende Einschränkung der Selbstregulierungsfähigkeit sowie für erhöhte Infektanfälligkeit und die Entstehung verheerender Zivilisationskrankheiten geschaffen.

Die ständige und ausreichende Bildung freier Radikale ist einerseits notwendig, um zahlreiche Stoffwechselleistungen zu gewährleisten, dies bleibt jedoch nicht ohne Schaden für den Organismus.^[5] Zellerstörungen durch ein lebensnotwendiges Maß freier Radikale sind der Preis dafür, dass wir leben – mit und durch Sauerstoff.

Freie Radikale sind lebenswichtige „Zündfunken“ des Stoffwechsels

Leben heißt Stoffwechsel. Stoffwechselprozesse benötigen Energie. Die Energiegewinnung erfolgt durch den Abbau von Nährstoffen. Dieser Vorgang heißt „Biologische Oxidation“ und ist sauerstoffab-

hängig. Unser Atmungssauerstoff muss hierfür mit Hilfe von Enzymen stufenweise umgeformt werden. Dieser enzymatisch „aktivierte“ Sauerstoff liegt in Gestalt freier Radikale bzw. Oxidantien vor. Diese treiben nun ähnlich den Zündfunken eines Verbrennungsmotors den Nährstoffabbau und die damit verbundene Energieerzeugung an.^[5]

Für alle auf Sauerstoff angewiesenen Lebewesen ist die körpereigene Bildung von Radikalen unvermeidlich.^[4] So leuchtet es ein, dass wir zur Inaktivierung freier Radikale und reaktiver Sauerstoffspezies von der Natur mit einem breiten antioxidativ wirksamen Netzwerk ausgestattet wurden. Allerdings unterliegen diese körpereigenen radikalfangenden Abwehrsysteme auf Grund der Lebensstil bedingten Überfrachtung des Körpers mit freien Radikalen einem starken permanenten Verbrauch. Deshalb kann das radikalfangende Netzwerk unsere Gesundheit auch nur dann wirksam beeinflussen, wenn es neben den notwendigen Vitalstoffen regelmäßig und konsequent mit einer Vielfalt antioxidativer Nähr- und Pflanzenstoffe „bestückt“ wird.

Energereiche Flüssig-Antioxidantien hoher Komplexität und Nährstoffdichte sind eine wohlschmeckende und zeitgemäße Lösung, wenn man sich vergegenwärtigt, dass ein noch so ausgiebiger Verzehr einer Vielzahl tropischer und/oder einheimischer Früchte und Pflanzen auf Dauer nicht annähernd die Effizienz eines aufkonzentrierten, synergistischen Antioxidantienverbundes aufbringen kann.

Freie Radikale zertrümmern schadhafte Zellen und Krankheitserreger

Auch bei der „Selbstentrümpelung“ alter, defekter oder kranker Zellen spielen freie Radikale eine wichtige Rolle. Hierbei fungieren sie als „mobile Müllhäsler“ für defektes Zellmaterial und erkrankte Gewebezellen. Unter Anwesenheit von Enzymen

werden die zu entsorgenden Zellen von freien Radikalen in Einzelteile zerlegt und vollständig entsorgt. So wird Platz für neue Zellen geschaffen.^[9]

Freie Radikale sind darüber hinaus ein unverzichtbarer Bestandteil des Immunsystems. In Fachkreisen als „Respiratory burst“ bezeichnet, nutzt der Körper einen Abwehrmechanismus, bei dem durch aktivierte Fresszellen sekundenschnell die Produktion von Millionen von Sauerstoffradikalen erfolgt, um - unter Mithilfe von Enzymen - gefangen genommene Krankheitserreger zu beschließen und abzutöten.

Das erklärt aber auch, warum bei bestehenden Gesundheitsproblemen wie Infektionen, Entzündungen, Fieber, Autoimmunreaktionen, Verletzungen, Wunden, Schwellungen oder Schmerzen die Produktion freier Radikale bzw. Oxidantien massenhaft ansteigt und ein gefährliches Ausmaß annehmen kann.^[6]

Wenn radikalische Abwehrreaktionen im Gewebe dauerhaft und in gesteigerter Form anhalten, so werden dadurch Organfunktionen nachhaltig gestört.^[7] Bei bestehenden Krankheiten wie Rheuma, entzündlichen Darm- und Atemwegserkrankungen, Asthma, Diabetes und vielen anderen Gesundheitsstörungen können die Sauerstoffradikale durch ihre vermehrte Bildung das Fortschreiten dieser Krankheiten fördern.^[8] Das verdeutlicht die Dringlichkeit einer täglichen Zusatzversorgung mit einem breit gefächerten Spektrum hochleistungsfähiger Antioxidantien zur Gesunderhaltung und speziell in Krankheitsphasen zur wirkungsvollen Entlastung des Immunsystems!

Die Balance zwischen freien Radikalen und Antioxidantien – einer der wohl wichtigsten Gesundheitsfaktoren

Die Natur strebt sinnvoller Weise immer danach, voneinander abhängige aber gegensätzliche Systeme und Prozesse auszubalancieren und miteinander ins Gleichgewicht zu bringen – solange sie die Möglichkeit dazu hat. Ist auf Grund unseres Lebensstils das Gleichgewicht zwischen der Bildung und Inaktivierung aggressiver Sauerstoffradikale tendenziell gestört, weil nicht genügend Antioxidantien und

„Baustoffe“ zur körpereigenen Radikalabwehr vorhanden sind, so kommt es zur radikalischen Schädigung unserer Körpersubstanz und zur Störung und Zerstörung biologischer Regelkreisfunktionen.

Entscheidend für unsere Gesundheit ist, ob das Ausmaß der radikalischen Zellzerstörungen im Organismus durch zellschützende Antioxidantien kontrolliert werden kann oder ob sich die freien Radikale und Oxidantien ungehindert ausbreiten können, sodass ihnen die Zellen schutzlos ausgeliefert sind.^[6] „Die Erhaltung eines diffizilen Gleichgewichts zwischen beabsichtigter und unbeabsichtigter Zerstörung durch freie Radikale entscheidet darüber, ob Krankheits- bzw. Alterungsprozesse unter Kontrolle gehalten werden können oder nicht“, so die Wissenschaftler Dr. Bodo Kuklinski und Dr. Ina van Lunteren.^[2]



Die Mangostanfrucht enthält hoch effiziente Superantioxidantien

Polyphenolreiche Pflanzen und Früchte sind die leistungsfähigsten antioxidativen Naturstoffe, die man kennt, und hierbei hat die südostasiatische Mangostanfrucht die Nase ganz weit vorn! Der Grund: Sie enthält Hochleistungs-Polyphenole, so genannte Xanthone. Auf Grund außergewöhnlicher Eigenschaften werden sie zu den Superantioxidantien gerechnet und gelten in Fachkreisen derzeit als wichtigste Naturradikalfänger.

Ein Tipp: Die Kombination der Mangostanfrucht mit weiteren antioxidativ starken Früchten und Substanzen wie Acerolakirsche, Granatapfel, Traubenkernextrakt, Tomaten-Lycopin, blaue und rote Beerenfrüchte, Goji-Beeren u. a. kann die radikalangende, entzündungshemmende und immunsteigernde Kraft der einzelnen

Pflanzenwirkstoffe sogar zigfach verstärken. Man hat beispielsweise festgestellt, dass Vitamin C in Wechselwirkung mit Xanthonen etwa 100 mal kraftvoller ist!^[10] Die ausreichende Zufuhr einer sinnvollen Antioxidantien-Vielfalt auf Mangostanfruchtbasis ist ein zeitgemäßer Weg, um die Kraft der Natur auf kluge Weise für die Erhaltung und Wiedererlangung der gesundheitlichen Balance zu nutzen. Die Zeit ist reif für Xanthone.

In der nächsten Ausgabe erfahren Sie mehr über das Thema Diabetes:

„Mangostan - Die Gesundheitsfrucht für Diabetiker“.

Aus dem Inhalt: Wie kann ein insulinpflichtiger Diabetiker mit Hilfe von Mangostan-Saft seinen Blutzuckerspiegel optimieren....

Verfasst & Copyright:

Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin

Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Deutschen Instituts für „Mangostan & natürliche Antioxidantien“

www.Mangostan-Institut.com

Quellen:

- [1] Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005
- [2] Dr. Kuklinski, B., Dr. v. Lunteren, I.: „Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten“ 4. Aufl., Lebensbaum Verlag, Bielefeld 2000
- [3] Prof. Ohlenschläger, G.: „Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien“, 2. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000
- [4] Dr. Watzl, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“, 3., unveränderte Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005
- [5] Fuchs, N.: „Mit Nährstoffen heilen“ 2. überarb. u. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000
- [6] Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“, 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008
- [7] Bercht, M.: „Generierung und Prozessierung oxidativer DNA-Schäden“, Dissertation zur Erlangung des Grades „Doktor der Naturwissenschaften“, Mainz 2006
- [8] Dr. Döll, M.: „Anitaging mit Antioxidantien“ Herbig Verlag, München 2006
- [9] Reuter, K.: „einblick“ Magazin des Deutschen Krebsforschungszentrums, Ausg. 3/2006, S. 21-23
- [10] Dr. Huber, R., Dr. Ranft, R. G.: „Mangostan“ Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2008

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Simonssohn, B.: „Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte“, 1. Aufl., Integral Verlag, München 2008
Nehls, K.: „Mit der Kraft der Mangostan. Flüssiges Multitalent bekämpft Entzündungen und stärkt das Immunsystem“, Natur-Heilkunde Journal. Medizin Praxis Wissenschaft, Sonderdruck. 04/2008