

Teil 2

Antioxidantien

für den Zellschutz

Immunaufbau & Stärkung der Abwehr

Im Zeitalter des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) und der dadurch ausgelösten Epidemie des 21. Jahrhunderts sollten wir unseren Fokus auf ein intaktes Immunsystem und eine gut funktionierende Abwehr gegen Viren, Bakterien und sonstige Fremdbesiedelungen setzen, welche unseren Organismus schwächen und zu Folgeerkrankungen führen könnten.

Orthomolekulare Schutzmaßnahmen – Teil 2: Natürlicher Zellschutz durch Antioxidantien

Wie gefährlich Freie Radikale sind und wie man diese auffängt, um Zellen vor Schäden zu schützen, haben wir bereits kurz im 1. Teil erläutert.

Hier setzen wir das Thema fort:

Maßnahmen zum Erhalt und zum Aufbau des körpereigenen Schutzsystems

Wichtig ist, dass das Schutzsystem mit Radikalfängern überwiegend über die Ernährung mit natürlich vorkommenden Antioxidantien aufrechterhalten wird.

Was zählt zu natürlichen Antioxidantien?

Zu natürlichen Antioxidantien zählen vor allem

- Vitamin A, C, E, Folsäure
- Spurenelemente wie Selen, Zink, Mangan, Kupfer, Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Silizium
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoiden, Lycopin, Sulfide, Phytoöstrogene, Polyphenole wie Flavonoide und Anthocyane, Gerbstoffe, Quercetin, OPC in Traubenkernen, L-Glutathion
- Omega-3-6-9-Fettsäuren
- Enzyme



Welche Lebensmittel enthalten Antioxidantien?

Antioxidantien kommen in verschiedenen frischen Lebensmitteln vor:

- **Salate**, Kräutern und Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn
- **Gemüse**: Kohlsorten, Mais, rote Paprika, Avocado, Auberginen, Zwiebel- und Lauchgewächse, Tomaten, aber auch Kartoffel
- **Obst**: insbes. Zitrusfrüchte, Granatapfel, Äpfel, Aprikosen, Acerolakirschen, Sanddorn, Hagebutten, Traubenkerne, Aroniabeeren und andere rote Beeren
- Sprossen und Keimlingen
- Samen, Hirse, **Nüsse**, Kokosnuss
- in **naturbelassenen Ölen und Fetten**



Es gilt die Regel: ‚frisch, regional, saisonal‘

Wenig Antioxidantien findet man in Milchprodukten, Fleisch und überzüchteten, wertlosen Getreiden und auch nicht in industriell veränderten, konservierten Lebensmitteln.

