



Merkblatt zum Thema

## Antioxidative Stressmedizin

### Belastungen und Erkrankungen durch oxidativen Stress im Körper

Ein aktives Leben, mehr Leistung, braucht mehr Energie. Wenn die Energieproduktion – durch körperliche oder mentale Stressbelastungen – auf Hochtouren läuft, verbrennt der Körper mehr Sauerstoff. Dadurch fallen mehr Sauerstoff-Radikale an, im Körper entsteht ein oxidativer Stress.

Die wichtigsten Folgen der oxidativen Stressbelastung im Organismus sind:

- ▶ Die Hauptenergie-Lieferanten, unsere Kraftwerke in den Zellen, die **Mitochondrien**, werden geschädigt. Man ist eher müde und erschöpft, die Leistungsfähigkeit und Vitalität sinkt.
- ▶ Das **Immunsystem** ist überlastet. Diese Überforderung kann sich in unterschiedlich zeigen:
  - Die Abwehr von Krankheitserregern ist geschwächt, die Anfälligkeit für Infekte steigt.
  - Die Immun-Überwachung von entarteten Zellen sinkt, Tumore können leichter entstehen oder wachsen.
  - Das Immunsystem reagiert übersensibel: allergische Reaktionen nehmen zu, das kann zu Hautveränderungen wie Dermatitis führen oder zu Auto-Immunerkrankungen wie Schilddrüsen-Entzündungen, Rheuma oder Entzündliche Darmerkrankungen.
- ▶ Es entstehen **chronisch-entzündliche Prozesse**, die „Free Radical Diseases“ (WHO). Dazu zählen z.B. die Arteriosklerose mit den Folgen Herzinfarkt oder Schlaganfall und der Diabetes.
- ▶ Der Körper ist insgesamt **übersäuert**. Die Folge sind Muskelschmerzen und mehr Stoffwechselschlacken. Noch mehr Stresshormone (z.B. Adrenalin) werden ausgeschüttet.
- ▶ Das **vegetative Nervensystem** ist gestresst. Es reagiert mit Erschöpfungs-Zuständen, Schlafstörungen, evt. mit mehr Ängsten oder depressiven Episoden.

### Wie kann man sich schützen?

Der Stressalarm im Körper wird vom Gehirn gesteuert. Trainings zur **Stressbewältigung**, wie das mentale Stressmanagement, sind das wichtigste Mittel, wie jeder seine Stressbelastungen langfristig kontrollieren und vermindern kann.

Genauso wie es eine Stressreaktion gibt, die den Körper auf Hochtouren bringt, gibt es auch eine Entspannungs-Reaktion, die die Drehzahl wieder senkt. Dazu gibt es erprobte Verfahren, z.B. das **Achtsamkeits-Training** oder das Jacobsen-Verfahren.

Körperliche Aktivitäten und dosiertes **Ausdauer-Training** bauen Stresshormone ab und stärken den Körper für neue Belastungen. Aber: das Training sollte gut dosiert sein, damit es den Körper nicht noch mehr stresst.



Gegen die Wirkungen der Freien Radikale im Körper empfiehlt die Stressmedizin:

**Zur Prävention des chronischen Stress-Syndroms:**

ausreichende Versorgung mit ...

- antioxidativen Vitaminen und Vitalstoffen
- Mineralien und Spurenelementen
- Flüssigkeit
- basische Nahrungsmittel

**Spezielle Nahrungsergänzungen zur unterstützenden Behandlung bei Stressbelastungen:**

- Vitamin C mit verzögerter Freisetzung 1-3 g/Tag (wochenweise wechselnd 1 – 3 g)
- Vitamin E 600 IE/Tag
- Vitamin Q10 (=Ubiquinon) 3x30 mg/Tag (ggf. wechselnd 60-180mg/Tag)
- Selen 50-200 ng/Tag
- Magnesium 300 – 900 mg/Tag (wechselnd)
- Zink 20 mg/Tag (für 3 Wochen)
- Omega-3-Fettsäuren 900 mg/Tag

Im Einzelfall können andere Elemente oder Dosierungen sinnvoll sein. Bitte fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.