



Verlag H. Rademann GmbH

Baumschulenweg 1
59348 Lüdinghausen

ISBN 3-9809498-1-8



Ziel: Gesundheit

Christiane Neuendorff

Antioxidantien – Hilfe gegen freie Radikale!

Basen – weg mit den schädlichen Säuren!

Über die Autorin

Christiane Neuendorff hat Publizistik studiert und arbeitet als freie Redakteurin und Buchautorin. Sie ist spezialisiert auf Fachthemen wie Gesundheit, Wellness und Anti Aging. Das Buch "Aloe Vera – Heilen, Pflegen, Anti Aging" stammt aus ihrer Feder.

Für ihre Info-Broschüre "Ziel: Gesundheit", hat sie Erkenntnisse von **Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt** zusammengetragen, der als Vereinsarzt des FC Bayern München und der Deutschen Fußball Nationalmannschaft wie kein Zweiter in Deutschland für Kompetenz in Sport und Fitness steht. Er gilt zudem als ausgewiesener Experte in den Aktionsfeldern Wellness, Bewegung und Ernährung, insbesondere

in Zusammenhang mit Freien Radikalen und Säure-Basen-Haushalt.

Verlag H. Rademann GmbH
Baumschulenweg 1
59348 Lüdinghausen
ISBN 3-9809498-1-8

Sauer macht nicht lustig

Über 90 Prozent aller Erwachsenen leiden heute an Übersäuerung und Nährstoffmangel. Das belegen zahlreiche internationale Studien. Verursacht wird dieses Phänomen durch Alkohol, Nikotin, Bewegungs- und Schlafmangel, Stress und Medikamente – und natürlich schlechte Ernährung.

Der menschliche Körper steckt das alles bewundernswert geduldig weg. Manchmal dauert es Jahre, bis er gegen die Vielzahl seiner Stressoren rebelliert. Symptome wie Müdigkeit, Gereiztheit oder Muskelverspannungen sind bereits sehr deutliche Signale für Nährstoffmangel und Übersäuerung. Aber sie werden selten ernst genommen. Wir knipsen

viel mehr den Schmerz mit einer Tablette aus oder trinken Kaffee gegen die Müdigkeit – und setzen so unseren Organismus weiter unter Druck.

Irgendwann kann die körperliche Reaktion dann radikal ausfallen - beispielsweise mit einem Herzinfarkt, der klassischen Übersäuerungsreaktion des Körpers. Oder mit weiteren typischen Zivilisationskrankheiten wie Osteoporose, Kreislaufschwäche, Bluthochdruck, Diabetes, Nierenfunktionsstörungen etc.

Der Säure-Base-Haushalt

Der menschliche Körper besteht aus 70 Billionen Zellen. Die wollen täglich mit Nahrung versorgt werden. Bis Nährstoffe und Energie in den Körperzellen angekommen sind, geht die Nahrung einen weiten Weg. Vom Mund in den Magen. Dann über den Zwölffingerdarm in den Dünndarm. Stark vereinfacht gesagt, werden hier Nährstoffe und Energie über das Blut und die Kapillaren durch ein Filtersystem, die sogenannte Grundsubstanz, hin zur Zelle geleitet.

Nun verwertet die Zelle Nährstoffe und Energie und baut sie in einer biochemischen Reaktion in Energie und – je nach Zellart – zum Beispiel in Hormone oder Enzyme um.

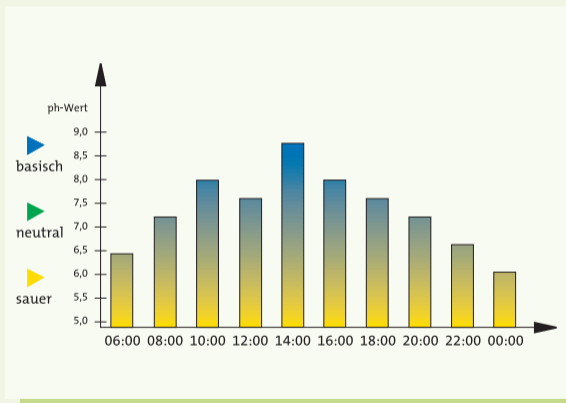
Info: 42 Jungen wurden 1996 am Radcliff Hospital im englischen Oxford auf eine signifikante Wechselbeziehung zwischen dem Säurewert (pH-Wert) im Gehirn und dem Intelligenzquotienten (IQ) hin untersucht.

*Das Ergebnis der Studie:
Je geringer die Säurekonzentration im Gehirn war, desto höher war der Intelligenzquotient...*

Dabei fallen Stoffwechselprodukte (Säuren, Schlackenstoffe) an. Die muss die Zelle los werden. Und leitet sie über das Blut ab. Wenn das Blut nicht ausreichend Säuren aufnehmen kann, bunkert der Körper die Schlackenstoffe in der Grundsubstanz und im Bindegewebe. Der empfindliche Säure-Base-Haushalt ist in Gefahr. Was umso schwerwiegender ist, weil der Körper den Säuregehalt seiner Flüssigkeiten bis zu zwei Stellen hinter dem Komma exakt definiert.

Die Folge des Ungleichgewichts: Wir werden im wahrsten Sinne des Wortes SAUER. Jeden Tag ein bisschen mehr. Zum Neutralisieren der ätzenden Säuren bräuchte der Körper dringend reichlich Nachschub

an Basenstoffen und hochwertigen Mineralstoffen. Aber auch daran mangelt es meist. Deshalb bedient sich der Organismus hilfsweise aus seinen Basen- und Mineralstoffdepots – er zieht Magnesium, Calcium, Kalium etc. aus Knochen, aus den Haaren und Gefäßen ab. Ein Teufelskreislauf, wenn diese Depots nicht kurzfristig wieder aufgefüllt werden.



Der pH-Wert im Körper

Wir kennen den Begriff "pH" aus der Chemie. Er beschreibt, wie sauer oder basisch eine Flüssigkeit ist. Die Mess-Skala reicht dabei von pH 1 (extrem sauer) bis pH 14 (extrem basisch, wie Natronlauge).

Die Natur hat es so vorgesehen:

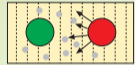
Der menschliche Körper muss jede Säure, die ihm von außen durch die Nahrung zugeführt wird, oder im Inneren des Organismus entsteht, ausgleichen. Je mehr Säuren der Körper täglich verarbeiten muss, desto größer ist das Risiko, dass die körpereigenen Regulationsvorgänge aus dem Tritt kommen. Dann werden die Säuren nicht ausgeschieden sondern im Körper gebunkert und können dort Schaden anrichten. Erste klare Signale da-

für sind beispielsweise Magenbeschwerden, Glieder- und Gelenkschmerzen und schmerzhaft Muskelverspannungen. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, gegenzusteuern.

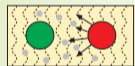
pH-Wert messen!

Orientierung darüber, ob ihr Säure-Base-Haushalt im Ungleichgewicht ist, bietet ein Urin-pH-Messstreifen. Der gemessene Wert ist je nach Tageszeitpunkt variabel, wie Sie auf der Abbildung gegenüber ansehen. Stellen Sie bei sich klinische Symptome der Übersäuerung, etwa Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und Sodbrennen fest (siehe auch Grafik nächste Seite), und der Wert Ihres Morgenurin liegt unterhalb von pH 6,8, deutet das darauf hin, dass Sie übersäuert sind.

Bindegewebsschwäche



Gesundes Bindegewebe



Übersäuertes Bindegewebe

Die Folge:
 Unwohlsein, erhöhte Allergiebereitschaft, Gereiztheit, Hautprobleme (Ekzeme, Neurodermitis, Akne, Pilzkrankungen), Kopfschmerzen, Bindegewebsschwäche (Cellulitis, Faltenbildung, Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern), Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, Osteoporose, Karies, erhöhter Blutdruck, Muskelkrämpfe, Gelenk- und Gliederschmerzen, Verspannungen, Magenbeschwerden, erhöhte Entzündungsbereitschaft, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit

Basen contra Übersäuerung

<i>Sauer</i>	<i>Neutral</i>	<i>Basisch</i>
<i>Fleisch/Wurst</i>	<i>Quark</i>	<i>frisches Obst</i>
<i>Geflügel/Wild</i>	<i>Butter</i>	<i>Kräuter</i>
<i>Zucker</i>	<i>Milchprodukte</i>	<i>Salate</i>
<i>Kuchen</i>	<i>Eier</i>	<i>Kräutertees</i>
<i>Marmelade</i>	<i>Wal-/Erdnüsse</i>	<i>stilles Wasser</i>
<i>Kaffee</i>	<i>Öle</i>	<i>Pellkartoffeln</i>
<i>Schwarztee</i>	<i>Weißwein</i>	<i>Gemüse</i>
<i>Rauchen</i>	<i>Bier</i>	<i>Hülsenfrüchte</i>

Die gute Nachricht: Jeder hat es in der Hand, den point of no return, also die Grenze des finalen Umkippens, noch rechtzeitig zu beeinflussen. Man kann die Regeneration des Körpers und seines Bindegewebes in den Griff bekommen. Durch die Aufnahme von Basen. Sie binden die Säuren und helfen zusammen mit viel Wasser (ca. 3 Liter täglich), diese zügig aus dem Körper auszuleiten. Natriumhydrogencarbonat ist so eine Base. Dieses Mineral ist der direkte biochemische Gegenspieler der Säuren. Im Körper trägt dieses Element zum Ausgleich des Säure-Base-Haushalts bei. Darüber hinaus gelten die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Calcium als bedeutende Basen.

- ▶ **Zu viel Cholesterin (LDL), Triglyceride, Blutzucker**
- ▶ **Lipoprotein(a)**
- ▶ **Homocystein**
- ▶ **Häufige Flugreisen**
- ▶ **Überanstrengung ohne ausreichendes Training**
- ▶ **Hochleistungssport**
- ▶ **Überstrapazierung durch körperliche Arbeit**
- ▶ **Menstruation, Menopause**
- ▶ **Falsche Ernährung (viel Eiweiß, Fett und Zucker, Gebrilltes, vermehrter Alkoholkonsum, wenig Obst und frisches Gemüse)**
- ▶ **Arbeitswelt mit viel Technik (PC, Drucker, Kopierer etc. und hohem Ozonausstoß)**
- ▶ **Übergewicht**
- ▶ **Anhaltender psychischer Stress**
- ▶ **Leberbelastungen: Alkohol, Schwermetalle**
- ▶ **Allergien, Rheuma, chronische Entzündungen, Virusinfekte**
- ▶ **Aggressive Therapien wie Bestrahlung oder Chemotherapie**

Freie Bahn für freie Radikale

Freie Radikale haben einen sehr schlechten Ruf – aber sie gehören zum menschlichen Organismus wie der Funkenflug zum Feuer. Der Hintergrund: Jeder Organismus baut mit Hilfe von Sauerstoff seine Nahrung in Energie und Wärme um. Dieser Vorgang ist – wie ein brennendes Feuer – nicht ungefährlich.

Ähnlich einer Feuerstelle entstehen auch im Körper „Funken“. Die bewegen sich in Blitzesschnelle fort. Gut so, denn sie sind für den schnellen Abtransport von Zellabfall verantwortlich und haben zudem im Immunsystem die Rolle einer „taskforce“, einer schnellen Eingreiftruppe. Schädliche Eindringlinge bekämpfen sie radikal, in dem sie diese „oxidieren“.

Der Körper braucht sie unbedingt - aber er muss sie auch gut in Zaum halten.

Das geschieht mit seinem „antioxidativen Schutzschild“. Es besteht aus Helfershelfern, den so genannten Antioxidantien. Die kann der Körper zumeist nicht selbst bilden. Deshalb müssen sie unbedingt von außen aufgenommen werden.

Zu ihnen zählen Vitamine, Enzyme und Pflanzenstoffe wie Lycopin und Anthocyanen. Es ist sehr wichtig, dass dem Körper immer ausreichend Antioxidantien zur Verfügung stehen – falls nein, haben freie Radikale freie Bahn. Die Folge: Zellwände werden porös oder sogar geknackt, damit liegt der Zellkern frei und dies kann zu Zell-Mutationen führen, die die Krebsbildung fördern.

Entstehung

Umweltgifte wie Smog, Kaffee- und Arzneimittelkonsum, Krankheit, Schlafmangel, Fehlernährung, Stress, UV-Strahlung, Nikotin und Alkohol

Angriffspunkte

Ergebnis

Zellkern	>	Krebs
Mitochondrien	>	Antriebsmangel
Zellwände	>	Zelluntergang
Arachidonsäure	>	Entzündungen

Schutz vor freien Radikalen

Durch gesunde Ernährung, besonders mit Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und dann viel Bewegung

Die antioxidante Rundum-Vorsorge

Magnesium, im Volksmund auch als „Anti-Stress-Mineral“ bekannt, bindet Säuren und ist u.a. am Aufbau und der Erhaltung des Skelettsystems, der Zähne, Muskel- und Nervenfunktionen entscheidend beteiligt. Es sind bis heute über 300 Enzyme bekannt, die für ihre Aktivität im menschlichen Körper Magnesium benötigen.

Kalium ist ein entscheidendes Elektrolyt im Körper und ist u.a. an der Energiegewinnung im Körper beteiligt. Es sorgt außerdem für den korrekten osmotischen Druck in den Zellen.

Kalzium ist mitverantwortlich für Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen.

Es ist für die Blutgerinnung extrem wichtig und ist an der Steuerung der Aktionspotentiale zwischen Muskeln und Nerven beteiligt.

Die antioxidativen Wirkstoffe sind Multitalente. Sie fangen freie Radikale ein. Schützen und unterstützen alle biochemischen Reaktionen im Körper. Bieten Zellwänden und Zellkernen mehr Schutz vor Angriffen der reaktionsfreudigen freien Radikale.

Kurz gesagt: Antioxidantien dienen der Krebsvorbeugung. Dem Schutz des Immunsystems. Und bewähren sich gegen weitere Angreifer wie Bakterien und Viren.



Weitere wirksame Antioxidantien

Coenzym Q10

Ein Provitamin. Unentbehrlich für die Energiekraftwerke in den Körperzellen, die Mitochondrien. Außerdem wichtig für Herzmuskelzellen und Haut. Ab 40 Jahren produziert der Körper Q10 nur noch reduziert. Es muss daher dauerhaft von außen zugeführt werden.

Vitamine A, C, E, Lycopin

Schutz der Zellmembran vor freien Radikalen und Sauerstoffradikalen.

Zink

Kofaktor zahlreicher Enzymsysteme. Zudem essentiell für die Funktion zahlreicher Hormone, beispielsweise der Wachstums- und Sexualhormone. Gerade bei Männern spielt es eine entscheidende Rolle zur Vorbeugung des gefährdeten Prostataadenom.

Farbstoff roter Traubenschalenextrakt

Bioflavonoide. Hohe antioxidative Wirkung in der Krebsprophylaxe.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Bildträger, Bild-/Tonträger sowie Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit Genehmigung des Verlages. **Rechtlicher Hinweis** Die Anregungen in dieser Broschüre stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen dargestellt und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinische Diagnose und Therapie durch den behandelnden Arzt. Daher erfolgen Angaben in dieser Broschüre ohne Gewähr und Garantie seitens der Verfasser und des Verlages. Eine aus den gegebenen praktischen Hinweisen eventuell resultierende Haftung – gleich welcher Art - ist ausgeschlossen.