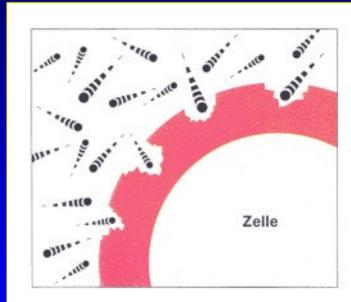


Die Freien Radikale



Die *Freien Radikale* - sofern im Übermass vorhanden - schädigen unseren Körper weitreichend, wirken zellzerstörend, fördern Arteriosklerose, Entzündungen und Krebs

Bei Entzündungen sind "Freie Radikale" gleichsam Öl ins Feuer

3

Die Entstehung der *Freien Radikale*

***Freie Radikale* entstehen:**

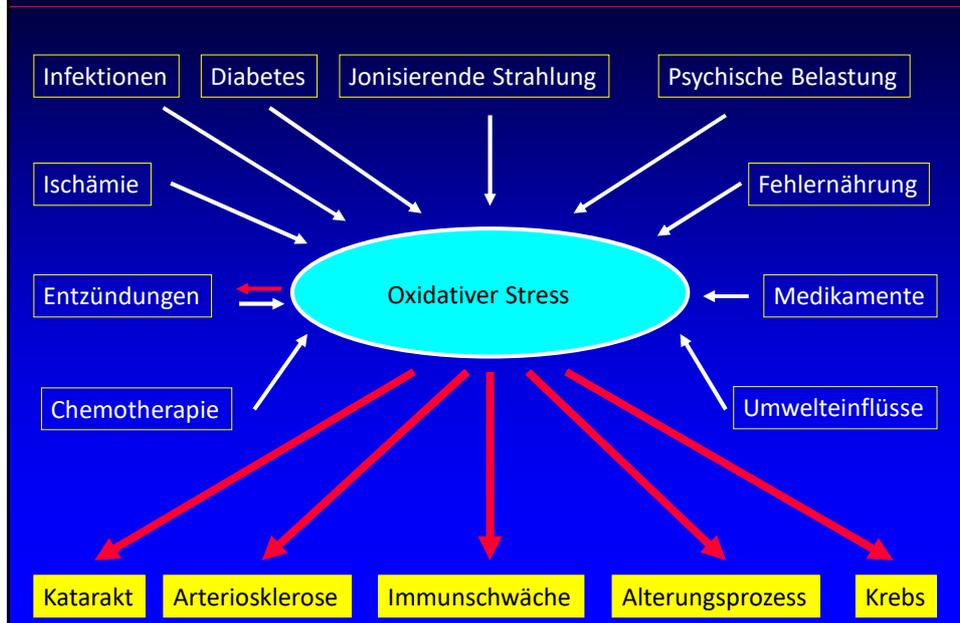
- Im Körper als Produkt normaler Stoffwechselvorgänge
- Durch Sonnenstrahlung, Ozon, Smog, Medikamente (u.a. Antibaby-Pille, Antibiotika), Sport
- Beim Rauchen: Der Körper wird gleich billionenweise mit *Freien Radikalen* überflutet

***Freie Radikale* = Gesundheitsbedrohung!**

Ohne Sauerstoff können wir nicht leben. Aber, Sauerstoff in Form von *Freien Radikalen*, kann zu lebensbedrohlichen Krankheiten führen sowie vorzeitige Alterserscheinungen begünstigen

4

Der „Oxidative Stress“



5

Freie Radikale: Der Nutzen

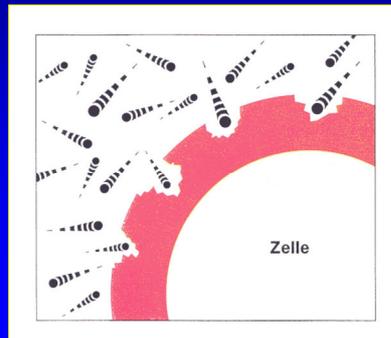


- **Freie Radikale greifen Schädlinge an**
- Vernichten in den Körper eingedrungene Krankheitserreger im Innern der Fresszellen
- Fresszellen sind die Schutzpolizei des Immunsystems

6

Freie Radikale: Der Schaden

Freie Radikale stürzen sich, wenn - wie zum Beispiel beim Rauchen im Übermass vorhanden - auch auf gesunde Körperzellen:



Die *Freien Radikale* dringen in den Zellkern ein und bedrohen dort die Erbsubstanz

Die Erbsubstanz der Zelle (DNA) erleidet jeden Tag ca. 10`000 solcher „oxidativer“ Angriffe

Folge: Die Zelle geht zugrunde - oder entartet zur Krebszelle

7

Antioxidantien: Die Killer der *Freien Radikale*



Brokkoli
Grünkohl



Gemüse, Früchte
allgemein



Tomate
(besser gekocht)



Grüntee



Zwiebeln



Knoblauch

Das sind die wichtigsten
Antioxidantien unter
den Vitalstoffen:

Vitamin C

Selen

Beta-Karotin

Vitamin E

8

Tomaten - kochen ist besser



Der rote Farbstoff, das Lykopen stabilisiert die Zellwände und schützt die Zellen der Tomate ebenso wie beim Mensch

4-7 Tomatenmahlzeiten pro Woche verringern das Auftreten von Prostatakrebs um 20%, bei 10 Mahlzeiten sogar um 45%

Frauen mit einem hohen Blut-Lykopinspiegel erkranken dreimal weniger an Gebärmutterhalskrebs

Tomate roh:	3 mg	Lykopen pro 100g
Tomatensauce:	10 mg	Lykopen pro 100g
Tomatenmark:	45 mg	Lykopen pro 100g

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Licorosse - die rötteste Tomate der Welt - Bötsch Gartenbau - Salmisach

9

Milch im Tee zerstört die Antioxidantien

Schwarztee wärmt
Grüntee kühlt

Schwarzer und grüner Tee können
vor Radikalen schützen

Wer sich diesen Effekt zunutze
machen will, sollte den Tee
allerdings ohne Milch trinken

Nach Milchzugabe sind die
antioxidativen Eigenschaften nicht
mehr feststellbar

10

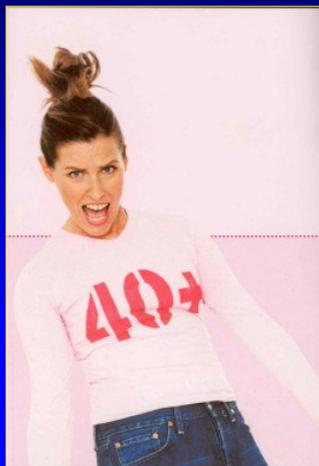
Antioxidantien im Gemüse Reihenfolge - Wertigkeit

Grünkohl	24
Knoblauch	23
Spinat	17
Rosenkohl	16
Brokkoli	13
Rote Beete	12
Rote Paprika	7
Zuckermais	7
Zwiebeln	6

Auberginen	5
Blumenkohl	5
Kartoffeln	5
Weisskohl	5
Buschbohnen	4
Kopfsalat	4
Möhren	3
Sellerie	1
Gurken	1

11

Mit 40 aussehen wie mit 60 muss nicht sein



Alles, was wir tun können, um das Altern aufzuhalten,

unser Erinnerungsvermögen und unsere Lernfähigkeit zu behalten, ist, unsere tägliche Nahrung möglichst reichhaltig

mit Früchten und Gemüsen anzureichern,

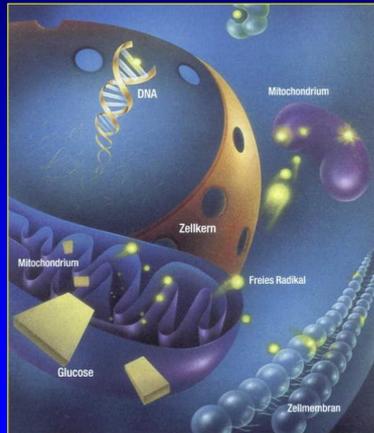
die diesen Antioxidationsprozess unterstützen.

James Joseph, Tufts University, Boston, USA

Bildquelle unbekannt

12

Gerade im Alter ist Gemüse wichtiger denn je



Altern heisst Verlust der Fähigkeit, den *Freien Radikalen* entgegen zu wirken

Sterben heisst völliger Zusammenbruch aller radikalabwehrenden Massnahmen

Antioxidantien im Gemüse killen *Freie Radikale*!

Bildquelle unbekannt

13

Die drei K: Kohl Killt Krebs



Kohl - besonders Broccoli - ist reich an Antioxidantien

Bildquelle unbekannt

14

Langsam kauen, sonst ist es bald 5 vor 12!



Kreation: Walter Schläpfer – Pâtissier - Schokoladenuhr / Bild Dr. med. Jürg Eichhorn

15

Guten Appetit

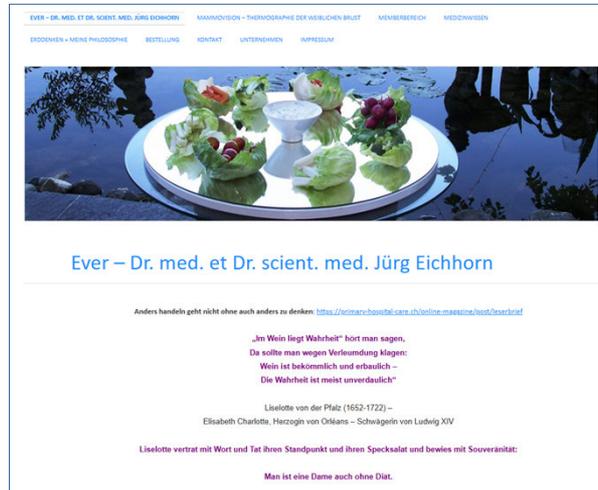


Blumentopfprot. Januar 2004

Kreation: Erika Eichhorn
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

16

www.ever.ch → Medizinwissen



17

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

18

Autor



Dr. med. et Dr. scient. med Jürg Eichhorn
Allgemeine Innere Medizin FMH
Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

"Im Lindenhof"
Bahnhofstr. 23, CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Neuraltherapie SANTH & SRN
Manuelle Medizin SAMM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Orthomolekularmedizin SSAAMP
FXM. Mayr-Arzt (Diplom)
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A
CAS-Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium, Dr. scient. med. (UFL)