

Antioxidanzienstatus - Kurzfassung

Vitalstoffe	Hauptvorkommen - Bedeutung
Vitamine/Carotinoide	
Vitamin A	Hauptvorkommen: Ein Vitamin A-Mangel bei Erwachsenen kann sich als Augenleiden (Hornhauttrübung, Blindheit) Anorexie, Akne, Hauttrockenheit, Amenorrhoe, verminderte Infektionsresistenz manifestieren. Tiefe Vitamin A Werte beeinträchtigen das Dämmerungssehen (häufig!), führen zu Haut- und Schleimhauttrockenheit und zu schlechterer Schlaumhautfunktion in den Atemwegen.
Vitamin E alpha	Erhöhung mit Nüssen (Paranuss, Pekannuss, Cashew Nüsse). Die Abbauprodukte von Vitamin E sind „giftig“ und müssen mit Vitamin C, im Verein mit Coenzym Q10, entgiftet beziehungsweise regeneriert werden. Diesem Umstand ist insbesondere bei hohen Vitamin E alpha Werten vermehrt Augenmerk zu schenken. Coenzym Q10-NT SevisanaLine 30mg, 1x1 Tbl. täglich genügt zur Entgiftung des Vitamin E. Hohe Dosen von Vitamin E-alpha führen zu einem Verlust an Vitamin E gamma in den Zellen.
Vitamin E gamma	Erhöhung mit „St. Galler Rapsöl“. Ein Mangel an Vitamin E-gamma verringert gewisse Schutzmechanismen in den Zellen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand. Vitamin E gamma vermag stärker Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen als das herkömmliche Vitamin E alpha und wirkt auch stärker entzündungshemmend. Vitamin E gamma wirkt sogar hemmend und zerstörend auf Prostatakrebs-Zellen. Vitamin E gamma ist reichlich enthalten im St. Galler Rapsöl.
Alpha-Carotin	Hauptvorkommen: Karotten. Alpha-Carotin ist schwächer wirksam als beta-Carotin.
Beta-Carotin	Hauptvorkommen: Karotten. Wichtiger Lichtschutz in der Haut. Tiefe beta-Carotin Werte = Risiko für Rheuma 21% höher! Beta-Carotin und Vitamin E sind die wichtigsten Killer von „Freien Radikalen“ in der Zellwand.
Lycopene	Hauptvorkommen: Roter Farbstoff in Tomaten, Wassermelonen etc. Der Farbstoff ist in rohen Tomaten fest verankert und wird durch Kochen/Dünsten etc. erst frei gesetzt. Tomatenpüree erhöht Lycopene sehr effektiv. Studie: 10 Tomatenmahlzeiten pro Woche = Risikominderung für tödlichen Prostatakrebs um 41%.
Lutein+Zeaxanthin	Hauptvorkommen: Dunkelgrünes Gemüse (Petersilie, Nüsslisalat, dunkelgrüne Gurken etc.). Lutein+Zeaxanthin sind die gelben Maculafarbstoffe. Ohne diesen Filter würden unsere Sehzellen „verbrennen“. Tiefe Werte sind mit einem Risiko für Maculadegeneration (Blindheit) im Alter behaftet.
Beta-Kryptoxanthin	Hauptvorkommen: Mandarinen, Orangen, gelbe Früchte und Gemüse. Höhere Werte können u.a. vor rheumatischen Erkrankungen schützen. Tiefe beta-Carotin Werte = Risiko für Rheuma 41% und für grünen Star

	18% höher!
Cholesterin	Bei einem erhöhten Gesamtcholesterin muss das LDL-Cholesterin (schädliches Cholesterin) und das HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) sowie die Triglyceride bestimmt werden. Bei hohen Cholesterinwerten ist ein hoher Vitamin E Gehalt in den Zellwänden wichtig (Oxidationsschutz, oxidiertes Cholesterin ist schädlich).

Spurenelemente/Enzyme	
Hämoglobin	Wichtige Helfer: Eisen, Vitamin B12, Folsäure. Das Hämoglobin der roten Blutkörperchen transportiert zwei wichtige Gase: Sauerstoff und Kohlendioxyd. Dank des Eisens kann das Hämoglobin den Sauerstoff in den Lungen aufnehmen und ihn an die anderen Organe abgeben.
Glutathion-Peroxidase/Hämoglobin Verhältnis	Wichtige Helfer: Selen, Brokkoli, Granatapfel! GPX ist unser grösstes Entgiftungssystem und abhängig von Selen (=Gaspedal!) und Glutathion (=Benzin!). GPX macht „Freie Radikale“ unschädlich. Wichtigste Glutathionspender sind Brokkoli und Granatapfel. Wenn das GPX System (=grosse Armee!) überlastet ist, so kommt dem Körper das SOD System (=schnelle Kavallerie) zu Hilfe. Dessen Abfallprodukte sind sehr giftige Wasserstoffperoxide, die im GPX System zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut werden müssen. Wasserstoffperoxide wirken zellzerstörend (in erster Linie zerstören sie die Zellen der Bauchspeicheldrüse). Hohe SOD und andererseits tiefe GPX Werte sind sehr ungünstig!
Superoxid-Dismutase/Hämoglobin Verhältnis	Wichtige Helfer: Zink, Kupfer, Mangan. SOD ist ein Entgiftungssystem, das abhängig ist von Zink, Kupfer und Mangan.SOD macht „freie Radikale“ unschädlich. Wenn das GPX System (=grosse Armee!) überlastet ist, so kommt dem Körper das SOD System zu Hilfe. Dessen Abfallprodukte sind sehr giftige Wasserstoffperoxide, die im GPX System zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut werden müssen. Wasserstoffperoxide wirken zellzerstörend (in erster Linie zerstören sie die Zellen der Bauchspeicheldrüse). Hohe SOD und andererseits tiefe GPX Werte sind sehr ungünstig!
Kupfer	Hauptvorkommen: Meeresfrüchte, Leber, Weizen, Pflaumen, grünes Gemüse, Getreide und getrocknetes Gemüse. Kupfer ist Bestandteil vieler Enzyme und unerlässlich für deren Funktion. Kupferabhängige Enzyme sind beteiligt an vielen Stoffwechselwegen. Kupfer kann oxidative Prozesse fördern. Zinkmangel begünstigt hohe Kupferwerte. Zink ist Gegenspieler zu Kupfer. Hohe Werte findet man auch bei Frauen, die die Anti-Baby Pille einnehmen und bei Stress.
Zink	Hauptvorkommen: Austern. Zinkmangel begünstigt Haarausfall und Störungen im Immunsystem. Zink ist beteiligt an über 200 Systemen im Immunsystem. Mitteleuropa: Im Boden extremer Zink-, Selen- und Jodmangel (am Ende der Eiszeit durch Gletscher ausgewaschen).

Selen	<p>Hauptvorkommen: Vollkorngetreide, Weizenkeime, Bierhefe, Knoblauch, Zwiebeln, Früchte, Kohl, Hering und Austern.</p> <p>Im Falle von häufigen Infekten und erhöhtem Krebsrisiko sind Dosen an der oberen Normgrenze erwünscht. Erstrebenswert sind Werte an der oberen Normgrenze, insbesondere bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie MS, Rheuma, Colitis etc. Direkt selenabhängig ist die Glutathion-Peroxidase = wichtigstes Entgiftungssystem. Selen darf NIE zusammen mit Vitamin C eingenommen werden. Eine Ergänzung mit Selen und Zink kann bei niedrigen Werten sinnvoll sein: Verbesserung des Immunsystems, als Krebsprophylaxe u.a.m. Mitteleuropa: Im Boden extremer Zink-, Selen- und Jodmangel (am Ende der Eiszeit durch Gletscher ausgewaschen).</p>
Ferritin	<p>Hauptvorkommen: Fleisch und Meeresfrüchte (Häm-gebundenes Eisen). Auch andere Quellen für Häm-Eisen können empfohlen werden: Soja, Linsen, Weizenkeime, getrocknetes Gemüse, Eigelb, getrocknete Aprikosen, Mandeln, Haselnüsse, Löwenzahn, frische Petersilie, getrocknete Datteln, getrocknete Pflaumen, etc. Ferritin = Eisenspeicher.</p> <p>Nach dem heutigen Wissensstand ist Eisen an 176 Körperfunktionen beteiligt! Tiefes Gewebeeisen (=tiefe Ferritinwerte) führen zu einem bunten Bild an Beschwerden. Bei Ferritin unter 50, speziell bei tieferen Werten um 20, stellen sich u.a. folgende Beschwerden ein: Erschöpfung, Müdigkeit, Kopf-Nackenschmerzen, Migräne u.a.</p>
Urat	<p>Urate sind die Salze der Harnsäure, einem Zellkern-Abbauprodukt. Eiweiss, besonders weisses Fleisch und Innereien, sind zellreich und führen bei übermässiger Zufuhr, aber auch bei eingeschränkter Ausscheidung, zu Harnsäureablagerungen (Gicht, Nierensteine). Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung.</p>