

# Zellschutz – eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit



Ich berichtete bereits umfangreich von den beiden Säulen der Darmgesundheit und des Säure-Basen-Haushaltes. Nun fehlt meines Erachtens noch der Pfeiler der Zellgesundheit. Das Zusammenspiel unserer Zellen als kleinste Einheiten unseres Körpers muss schließlich perfekt funktionieren, damit der Organismus rundläuft.

So benötigen unsere Zellen optimalen Schutz, denn jede unserer 80 Billionen kleinsten Einheiten wird etwa 10.000 Mal von Oxidantien (freien Sauerstoffradikalen) angegriffen! Jede Zelle! Jeden Tag! Und eben diese beschleunigen auch das Altern des ganzen Organismus.

Diese zellschädigenden Radikale entstehen durch Stress, UV-Licht und weitere Strahlenbelastung, aber auch ständig während des Energiestoffwechsels der einzelnen Zellen, durch Alkohol, besonders durch das Rauchen. Ebenso mittels Medikamenteneinnahme, durch Umweltgifte, wie Autoabgase, Pestizide, ungesunde Ernährung – und sogar (gesunder) Sport verursacht die Entstehung von freien Radikalen. Diese schädigen unsere Zellen, da ihnen ein Elektron fehlt, das sie gesunden Zellen sozusagen entreißen. Die Radikale stürzen sich dabei auf die lebenswichtigen Strukturen der Zellen und das Innenleben, die sogenannten Zellorganellen, und stören so auch deren Stoffwechsel.

Auf diese Weise entsteht eine Kettenreaktion, denn die geschädigte Zelle versucht nun ebenfalls, das verloren gegangene Elektron einer gesunden Einheit zu stehlen. Das nennt man oxidativen Stress und dieser wird für das Altern sowie auch für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht. Oxidativem Stress kann man mit sogenannten Antioxidantien vorbeugen, denn diese haben eben genau ein Elektron zu viel und neutralisieren so die freien Radikale, indem sie das dort fehlende Elektron ersetzen!

Ein wichtiges Zellorgan sind übrigens die Mitochondrien, sozusagen die Kraftwerke der Zellen. Hier wird (Lebens-)Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) erzeugt. Bei der Zellatmung werden nämlich Glukose (Zucker), Sauerstoff und Wasser in den Mitochondrien zu Wasser und Kohlenstoffdioxid abgebaut und so ATP gebildet. Erschöpfung und Müdigkeit oder körperliche Schwäche können z. B. das Symptom einer Mitochondriopathie sein.

Es gibt wohl Tausende zellschützende Antioxidantien (das sind die mit dem wichtigen Elektron

Foto: Norman Klatz



zu viel) aus dem Bereich der sogenannten Vitalstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe, Spuren- und Mengenelemente. Dann gibt es auch noch die sekundären Pflanzenstoffe, die, wie der Name schon sagt, natürlich nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Hier nenne ich zunächst die wichtigsten und bekanntesten dieser Zellschutzstoffe: Die Vitamine C (wasserlöslich), A und E (fettlöslich) sind hervorragende Radikalfänger. Selen (Deutschland ist ein Selenmangelgebiet), Zink, Kupfer und Eisen gehören zu den Mineralien und Spurenelementen. Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide findet man in Pflanzen als die erwähnten sekundären Pflanzenstoffe. Gerade diese bieten ein unglaublich breites Feld an Versionen und Untergruppen.

Auch Astaxanthin, Zeaxanthin und OPC-Öl werden als besonders starke Antioxidantien und somit zellschützende Stoffe gehypt. Letztendlich braucht man nur zu berücksichtigen, dass man einfach viel Gemüse und Obst essen sollte, möglichst frisch und schonend zubereitet, gern in Bioqualität. Je bunter, desto besser! Denn farbtensiv deutet auf z. B. (antioxidative) Anthocyane und Carotinoide hin. Auch blattgrüne Salate und das enthaltene Chlorophyll gehören dazu. Alle Lebensmittel mit einem stark färbenden Charakter stecken also voller Antioxidantien: Heidelbeeren, Möhren, Kurkuma, Rote Bete, Spinat...

Mit dem sogenannten ORAC-Wert lässt sich das antioxidative Reaktionsvermögen eines Nahrungsmittels recherchieren. ORAC steht hierbei für „Oxygen Radical Absorption Capacity“: die Kapazität, Radikale zu absorbieren – wörtlich übersetzt. Die ORAC-Tabelle gestaltet die Suche nach natürlichen Antioxidantien sehr einfach und übersichtlich, für eine gezielte zellschützende Lebensmittelauswahl.

Kurz noch zum Thema Rauchen: Ein einziger Zigarettenszug beinhaltet ca. 100 Billionen freie Radikale! Wow!! Ein Grund, warum Raucher meist älter aussehen.

Im nächsten Beitrag geht es dann um das Wunder der DNA-schützenden Telomere und wie uns diese helfen, das Altern noch lange hinauszuzögern.

Anti-Aging in the Making... Interessiert?

**Herzlichst, Brinja**

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

