

Antioxidantien – Schutzstoffe aus der Natur

24.06.2008, 14:56 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Topfruits Versand - Michael Megerle*

Presseagentur: *food & future Agentur für Kommunikation & Vertrieb e.K.*



Trockenfrüchte - Radikalen-Killer aus der Natur

Antioxidantien sind Substanzen, welche in der Lage sind, freie Sauerstoffradikale zu binden und unschädlich zu machen. „Freie Radikale“ werden mit verantwortlich gemacht für viele, heute weit verbreitete Gesundheitsprobleme. Hauptsächlich Beschwerden entzündlich-degenerativer Art bis hin zu vorzeitige Alterung werden zumindest teilweise durch ein Übermaß an freien Radikeln verursacht.

Bei Antioxidantien handelt es sich in erster Linie um Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die in der Natur oft als Farb- oder Aromastoffe in Erscheinung treten. Antioxidative Vitamine wie die Vitamine A, C und E, der Mineralstoff Selen, Coenzym Q 10, OPC und andere Sekundäre Pflanzenstoffe haben eine hohe antioxidative Wirkung. Aus verschiedenen Gründen kommen diese Vitalstoffe in unserer heutigen Standardernährung oft nicht mehr in

ausreichendem Masse vor.

Das OPC (= Oligomere Procyanidine) aus Traubenkernen und Schalen gehört z.B. mit zu den effektivsten bekannten Antioxidantien. Das antioxidative Potential (im Labor ermittelt) ist 18 Mal stärker als das von Vitamin C und 40 Mal stärker als das von Vitamin E. In Kombination mit anderen Vitalstoffen kann sich die Wirkung von OPC noch besser entfalten. Vitamin C und OPC verzehnfacht seine antioxidativen Eigenschaften. Vitamin A und E sind in der Gegenwart von OPC zehnmal so lange aktiv.

Einen ebenfalls sehr hohen Gehalt an Antioxidantien haben bestimmte Trockenfrüchte und Säfte bzw. Konzentrate. Hier sind besonders die roten und schwarzen Sorten hervorzuheben.

Cranberry, Trockenpflaumen, Aronia, Heidelbeere, Holunderbeere, Berberitzenbeeren, Goji-Beeren sind als Trockenfrüchte wahre Radikalen-Killer. Durch den Wasserentzug, bei der möglichst schonenden Trocknung, wird der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen in den Früchten konzentriert.

Der Saft aus Granatapfel oder Granatapfel-Konzentrat hat sich ebenfalls als sehr wertvoll erwiesen. Laut einer ernährungswissenschaftlichen Studie (Aviram, 2004) stieg nach 1 Jahr Verzehr von Granatapfelsaftkonzentrat (10 ml pro Tag) der gesamte antioxidative Schutz im Blut um durchschnittlich 130%. Laut einer Studie, die im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, verbesserte sich der antioxidative Schutz bei Menschen, die nur eine Woche lang 60 ml Granatapfel-Saft am Tag tranken, um durchschnittlich 9%. Unter diesem Aspekt ist der Verbrauch solcher Gesundheits-Säfte eine gute Sache und als zusätzliche Portion Obst und Gemüse sicherlich zu empfehlen.

Das zur Gruppe der Carotinoide zählende Lycopin kommt vor allem in Tomaten vor. Andere bei uns verwendete Gemüse enthalten nur wenig dieses Stoffes. Interessant: Der Lycopin Gehalt nimmt beim Erhitzen der Tomaten zu - das bedeutet, dass Tomatenmark, Tomatensuppe und Sosse deutlich lycopinhaltiger sind als frische Tomaten. Wichtig - für eine optimale Aufnahme der Carotinoide aus der Nahrung geben Sie bei der Zubereitung immer einen Schuss gutes, kalt gepresstes Pflanzenöl dazu.

Da Antioxidantien beim Neutralisieren der freien Radikale verbraucht werden, müssen sie ständig mit der Nahrung oder mit einer entsprechenden Nahrungsergänzung zugeführt werden. Besonders zu empfehlen sind dazu unbelastete Naturprodukte wie Früchte und Gemüse in frischer oder schonend getrockneter Form, da hier die Inhaltsstoffe im natürlichen Verbund vorkommen und besonders gut bioverfügbar sind. Extrahierte, oder gar chemisch synthetisierte Einzelsubstanzen, in Form einer Nahrungsergänzung, haben sich oft als wenig wirksam erwiesen.

Portrait

Über TopFruits:

TopFruits (R) liefert ernährungsphysiologisch und qualitativ besondere Naturprodukte für eine gesunde Lebensführung. Die Firmenphilosophie und das Angebot von Inhaber Michael Megerle ist entstanden aus eigenen negativen gesundheitlichen Erfahrungen. Nach umfangreichem Literaturstudium wurde ihm klar, dass nur ein vollständig und ausreichend mit Vitalstoffen versorgter Mensch in der Lage ist, unter den heute herrschenden zivilisatorischen Rahmenbedingungen gesund zu bleiben. TopFruits bietet hierzu authentische Produkte mit wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffen zu fairen Preisen, z.B. Aprikosenkerne, Aroniabeeren, Cranberry, Granatapfel, Braunhirse & Saaten, Trockenfrüchte, Nusskerne & Mehle, Vitalpilze & Algen, Fermentprodukte, Vitaltee & Stevia, kaltgepresste Öle, Naturprodukte und Rohprodukte, Nahrungsergänzung, Darmgesundheits-Produkte, Produkte zum Immunsystem stärken, Produkte zum entsäuern, OPC-Traubenkern-Produkte.

News-ID: 221749 • Views: 2567 (Stand: 15.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/221749/Antioxidantien-Schutzstoffe-aus-der-Natur.html>