

Ausblick

Ein wissenschaftlich eindeutiges Konzept für den oxidativen Stress konnte bislang nicht gefunden werden. Die Untersuchungen im Profil „oxidativer Stress“ dürfen nur als Basisdiagnostik verstanden werden. Hierdurch können Versorgungsdefizite und relative Mangelzustände erkannt beziehungsweise ausgeschlossen werden.

Darüber hinaus ist es wichtig und notwendig einen Arzt oder Heilpraktiker als Ansprechpartner über eine gezielte Substitution von Mikronährstoffen um Rat zu fragen.

Was ist vom Patienten zu beachten?

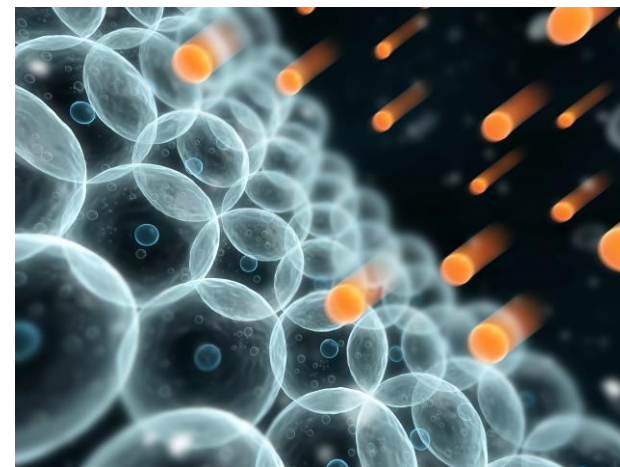
Erforderlich für die Analytik ist eine Blutentnahme aus der Armvene morgens, um den normalen Biorhythmus abzubilden.

Laborkosten als IGeL-Leistung: 156,79 €

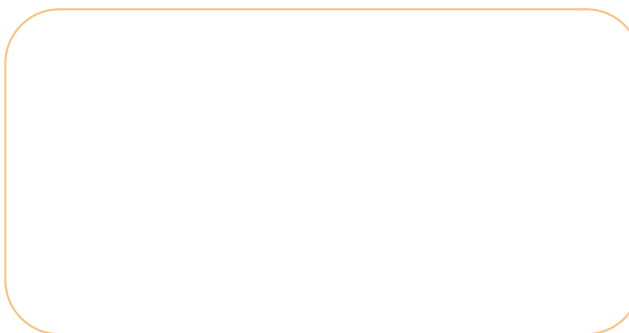
(antioxidative Gesamtkapazität im Blut, β -Carotin, Glutathion-Peroxidase, Selen, Vitamin E, Vitamin C, Zink, Coenzym Q10)

zzgl. Blutentnahme (4,91 €)

Oxidativer Stress



Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:



Oxidativer Stress und Möglichkeit dem oxidativen Stress entgegenzuwirken

Oxidativer Stress ist ein Zustand, der durch einen Überschuss an freien Radikalen im Körper entsteht. Freie Radikale sind Moleküle, die ein ungepaartes Elektron in ihrer äußeren Schale haben und dadurch sehr reaktiv und instabil sind. Sie greifen andere Moleküle an und verursachen somit Schäden in Zellen, Körpergeweben und Organen. Oxidativer Stress kann durch verschiedene Faktoren wie beispielsweise chronischen Entzündungen, Rauchen, Umweltgifte, Strahlung, ungesunde Ernährung und Stress entstehen.

Die Schäden, die durch **oxidativen Stress** verursacht werden, können zur Entstehung von chronischen Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und Parkinson und anderen Erkrankungen beitragen. Um die anhaltende Schädigung der Zellen, Körpergewebe und Organe, die durch oxidativen Stress hervorgerufen wird, zu vermeiden, gibt es Möglichkeiten diesem entgegenzuwirken.

Eine Möglichkeit, dem oxidativen Stress entgegenzuwirken, ist die Veränderung des Lebensstils. Dazu gehört eine gesunde **ausgewogene Ernährung**, die reich an Antioxidantien ist. Lebensmittel wie **Obst** und **Gemüse** enthalten Vitamine wie Vitamin C und E, Mineralstoffe wie Zink und Selen sowie **sekundäre Pflanzenstoffe** wie Polyphenole, Flavonoide, Carotinoide und Lycopin. Diese Stoffe besitzen antioxidative Eigenschaften und können freie Radikale neutralisieren und Schäden an Zellen und Körpergeweben verhindern oder reduzieren.

Eine weitere Möglichkeit ist regelmäßige Bewegung, die den Stoffwechsel ankurbelt und damit die antioxidative Kapazität vergrößern kann.

Weitere Maßnahmen, die gegen oxidativen Stress helfen können, sind ausreichend Schlaf, Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder autogenes Training, Meidung von toxischen Umweltfaktoren, Stress-Management und regelmäßige ärztliche Vorsorgeuntersuchungen.

Um **oxidativen Stress** zu vermeiden, sollte man sich nicht nur auf eine Maßnahme stützen, sondern vielmehr eine Kombination mehrerer Maßnahmen in seinen Lebensführungsalltag einbauen. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind Maßnahmen, die jeder umsetzen und in seinen Alltag integrieren kann. Es ist jedoch wichtig, hierbei auch auf eine individuell abgestimmte Auswahl von Nahrungsmitteln und Bewegungstrainings zu achten, um langfristig einen positiven Effekt auf die körperliche und geistige Gesundheit zu erreichen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass oxidativer Stress eine der Hauptursachen für chronische Erkrankungen ist. Um die Entstehung solcher Erkrankungen zu verhindern oder zu mindern, kann man durch die Umstellung seiner Lebensgewohnheiten, wie eine gesunde ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannung oder Meidung von toxischen Umweltfaktoren, die **antioxidative Kapazität** seines Körpers stärken und so oxidativem Stress entgegenwirken.