

Übersichtsblatt zum Thema „Oxidativer Stress“ (unverbindliche Patienten-Notiz/Nov.2019):

Nachfolgende Übersicht versucht in Kurzform einen Grobüberblick für Patienten abzubilden, um eine Verständnisebene für das Thema zu schaffen. Die Übersicht dient ausschließlich der unverbindlichen Information und Wissensvermittlung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie kann die individuelle Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Eine etwaige Umsetzung daraus abgeleiteter Empfehlungen erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung und sollte immer mit einem qualifizierten Therapeuten abgesprochen werden.

Mögliche Ursachen z. B.						
Rauchen Alkohol	Stress Psychische Belastungen	Ungesunde Ernährung; Lebensmittel-zusatzstoffe; Zuviel Eiweiß; Kurzketten Kohlenhydrate	Vitamin-, Mineral-Stoff-mangel	Umwelt-Faktoren u. Elektro-smog	Entzündungen im Körper Chem. Medikamente	Bewegungs- u. Sauerstoff-mangel



Mögliche Auswirkungen z. B.							
Erschöpfung; Energienmangel Leistungsabfall	Erinnerungs-lücken	Immun-schwäche; Infektionen; Entzündungen	Rheuma; Gicht	Diabetes	Vorstufe Plaquebildung; Mitverursacher Herz-/Kreis-lauferkran-kungen; Arteriosklerose	Hyper-cholesterinämie; Erhöhter Cholesterin-Spiegel; chron. Lebererkrankung	Tumor-bildung; neuro-degenerative Leiden
Wichtig: Stressreduktion im Alltag							

Hilfreiche Antioxidantien sind z.B. (insbes. in frischem, unbehandelten Obst u. Gemüse)

- Vitamin C: z. B. Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Paprika, Acerola
- Vitamin E: z. B. Mandeln, biologische Pflanzenöle
- Betacarotin: z. B. Karotten, Rucola, Grünkohl, Süßkartoffeln
- Zink: z. B. Paranüsse, Käse, Weizenmischbrot
- Q-10: z. B. Walnüsse, dunkles Fleisch Weidetier (unterstützt auch Zellreparatur!)
- Selen: z. B. grünes Gemüse, Vollkorn
- Polyphenole: z. B. grüner Tee, Kaffee, Äpfel, Kakao, Kirschen, Blaukraut
- Sulfide: z. B. Schnittlauch, Zwiebel, Knoblauch
- Kupfer
- Mangan



Diagnostik:
Bestimmung der
„antioxidativen Kapazität
des Blutes“

Wichtiger Hinweis für MCS-Patienten: Eine verstärkte Einnahme von Antioxidantien kann toxische Belastungen aus Zellen lösen, die aufgrund der vorhandenen Entgiftungsschwäche jedoch nicht ausgeschieden werden. Ein so ausgelöster Rückkoppelungseffekt kann das MCS-Syndrom verschlechtern.