

Mehr Freude  
am Leben

# Individuelle Gesundheitsvorsorge

---

## Oxidativer Stress – wenn Sauerstoff radikal wird



Patienteninformation

# Oxidativer Stress – wenn Sauerstoff radikal wird



Sauerstoff, einer der Bausteine des Lebens, besitzt neben seinen Funktionen im Stoffwechsel zur Energiegewinnung auch die Eigenschaft, sehr reaktionsfreudige Substanzen, die sogenannten freien Radikale zu bilden. Diese sind zwar für die Immunabwehr wichtig, um Bakterien und entartete Zellen zu zerstören, jedoch kann sich in besonderen Situationen die Wirkung dieser freien Radikale auch gegen den eigenen Körper richten und Stoffe wie Eiweiße, Fette und die Erbsubstanz DNA schädigen.

Normalerweise besteht ein Gleichgewicht zwischen den aggressiven oxidierenden Effekten der Radikale und den davor schützenden „Antioxidantien“.

Leider können jedoch verschiedene Faktoren wie Fehlernährung, Rauchen oder chronische Erkrankungen (Diabetes), chronische Entzündungen und auch besondere Belastungen wie z. B. vermehrter Stress, Umweltgifte, Chemotherapie, Strahlenbelastung, Schwangerschaft oder Operationen dieses Gleichgewicht in Richtung reaktiver Sauerstoffverbindungen verschieben. Man spricht dann vom sogenannten oxidativen Stress. Beispielsweise bewirkt oxidiertes LDL-Cholesterin (MDA-LDL) eine Schädigung der Blutgefäße, normales LDL-Cholesterin dagegen kaum.

Als besonders schwerwiegend ist eine Schädigung der DNA anzusehen, denn diese kann bekanntermaßen zu Zelluntergang oder im ungünstigeren Fall zur Entartung von Zellen und damit zu Krebs führen.



Mit dem oxidativen Stress werden viele weitere Erkrankungen in Zusammenhang gebracht, dazu zählen die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), entzündliche rheumatische Erkrankungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, neurodegenerative Erkrankungen (Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson), Diabetes mellitus und andere.

Es gibt die Möglichkeit, mit Hilfe der Labordiagnostik zumindest einen Teil des oxidativen Stresses zu erfassen. Als Basisuntersuchung zur ersten Standortbestimmung bieten wir folgende zwei Tests an:

**Malondialdehyd** entsteht bei der Lipidperoxidation. Diese Substanz kann als Suchtest auf oxidativen Stress eingesetzt werden.

Für einen Überblick der Gesamtheit aller antioxidativ wirkenden Substanzen steht **die Messung der antioxidativen Kapazität** zur Verfügung.

## Das große Stress-Profil

Desweiteren können im großen Profil zusätzlich Vitalstoffe, die dem oxidativen Stress entgegenwirken und insbesondere bei oben genannten Belastungssituationen in ausreichendem Maße benötigt werden, bestimmt werden:

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin von hoher antioxidativer Wirkung. Es fördert im Darm die Resorption von Eisen aus Nahrungsmitteln und hemmt die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen. Zudem stärkt es das Immunsystem, fördert die Ausscheidung von Schwermetallen und ist auch an der Regeneration von Vitamin E beteiligt.



Das fettlösliche **Vitamin E** schützt als natürliches Antioxidans ungesättigte Fettsäuren vor der Oxidation. Es fängt Radikale ab, bevor sie zerstörend auf die Zellen einwirken können.

Das **Spurenelement Selen** ist an vielen antioxidativen Prozessen beteiligt. Es schützt die Zellen vor einer oxidativen Schädigung und ist an der Entgiftung von Schwermetallen beteiligt. Zudem werden Selen entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkungen zugeschrieben.



**Zink**, ebenfalls ein Spurenelement, ist ein Radikalfänger und außerdem ein bedeutender Faktor für die Körperabwehr und eine ungestörte Wundheilung.



Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

### Weitere Angebote zur individuellen Gesundheitsvorsorge:

Arteriosklerose-Vorsorge	Mädchensprechstunde Chlamydieninfektion
Borreliose – Neue diagnostische Möglichkeiten	Magen-Darm-Beschwerden
Chronische Müdigkeit	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Depressive Verstimmungen	Osteoporose-Vorsorge
Fleischlos gesünder?	Pränatalscreening
Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge	Prostatakrebs-Vorsorge
Haarausfall	Sexuell übertragbare Krankheiten
Hormonvorsorge Frau	Thrombose-Vorsorge
Hormonvorsorge Mann	Vitamin D – Sonnige Stunden für die Gesundheit
Immunabwehr	Wechseljahre – Baustelle Hormonhaushalt
Infektionsvorsorge für Schwangere	Zeckenstich – Was tun

dz/3.000/01-18

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.

In Zusammenarbeit mit



**LABOR STABER**  
Medizinische Diagnostik