

ORAC 3/2012

Antioxidantien: Frühjahrsputz für unsere Zellen

Frühjahrmüdigkeit hat viel zu tun mit Stoffwechselfvorgängen und damit der Fitness der Zellen. Gesunde Zellen sorgen für Stoffwechselenergie. Der Körper stärkt sein Immunsystem. Wer sich aber die Risikofaktoren besieht, die unseren Zellen zu schaffen machen, wird sehr schnell mutlos: Stress, Umweltbelastungen, Feinstaub, Nikotin, Alkohol und mehr heißen die Feinde gesunder Zellen. Bei einer zu hohen oxidativen Stressbelastung durch all diese Faktoren entsteht ein Ungleichgewicht: ein zu viel an ungebundenen Sauerstoffmolekülen, den gefürchteten Freien Radikalen. Freie Radikale gelten als Ursache von Alterungsprozessen der Haut und Schlimmerem: Krebs und Diabetes oder auch Zeugungsunfähigkeit zum Beispiel. Mit ihrer Freisetzung schädigen Freie Radikale nämlich wichtige DNA-Moleküle, die für die Funktion der Zellen wichtig sind.

Da nun der Körper Selbstheilungskräfte besitzt, kann er etwas gegen Freie Radikale tun - wenn man ihm hilft: Mit Antioxidantien aus der Nahrung, die die Natur uns zur Verfügung stellt. Antioxidantien helfen dem Körper, Freie Radikale zu neutralisieren.

Die Natur gibt uns gerade im Frühjahr für die Erneuerung und Erhaltung des Zellschutzes viele Helfer an die Hand: frisches Obst und Gemüse, frische Kräuter, Sprossen und Keimlinge. Frischer Ingwer beispielsweise unterstützt uns durch seine antioxidativen Kräfte wirkungsvoll bei einer Frühjahrskur „von innen“: Einige Tassen wärmender Ingwer Tee auf den Tag verteilt - und schon haben Freie Radikale keine Chance mehr. Kein Wunder – liegen doch die ORAC-Werte von frischer Ingwerwurzel mit 14.840 $\mu\text{mol TE} / 100\text{g}$ vergleichsweise hoch.

Auch Knoblauch und sein kleiner Bruder, der Bärlauch, kann uns beim „inneren Frühjahrsputz“ zur Gesunderhaltung der Zellen helfen. Knoblauch hilft bekanntlich nicht nur gegen Vampire - sondern bietet mit 5.708 ORAC Einheiten pro 100g antioxidative Eigenschaften, für die die schwefelhaltigen Wirkstoffe, wie bei der Zwiebel auch, verantwortlich zeichnen. Sie können höchstwahrscheinlich ebenfalls die Zellwände und das LDL-Cholesterin vor einem Angriff Freier Radikale schützen.

Was bedeutet eigentlich ORAC? Mit Hilfe eines im Jahr 2005 in den USA entwickelten Messverfahrens „ORAC“ („Oxygen Radical Absorbance Capacity“) lassen sich Lebensmittel nach ihrer antioxidativen Kapazität vergleichen und beurteilen. Der ORAC-Wert gibt die Fähigkeit von Lebensmitteln an, Freie Radikale (in vitro) zu neutralisieren. Je höher der ORAC-Wert eines Lebensmittels, desto mehr Freie Radikale können (in vitro) abgefangen werden.

Die Natur stellt uns wirkungsvolle Helfer für den Zellschutz, wie beispielsweise Ingwer und Knoblauch, zur Verfügung und wir können über den ORAC-Wert die Antioxidantien aus der Nahrung für eine ausbalancierte Lebensweise besser einordnen und beurteilen.