

ORAC 1  
Gala Apfel

**Einladung zur Gesundheits-GALA\*:  
Natürliche Antioxidantien machen Freie Radikale unschädlich.  
ORAC-Werteskala signalisiert die dafür empfohlenen Mengen.**

Schädigungen der Zellen sind die unmittelbare Folge, wenn freie Radikale angreifen: der Alterungsprozess der Haut ist ein Beispiel.

Freie Radikale - also aggressive Sauerstoffmoleküle - entstehen bei vielen Stoffwechselprozessen im Körper.

Nikotin und Alkohol, aber auch Stress und Sonneneinstrahlung, fördern ihre Entstehung.

Vitamine A, C und E und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide oder Polyphenole, in Kernen und der Haut von Weinbeeren und dunklen Früchten, können vor Schädigungen schützen und Schäden reparieren.

Fragt sich: wie viel Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe braucht der Körper, um Schutz und Reparaturen vorzunehmen?

Um dies in eine nachvollziehbare Formel zu gießen, haben Wissenschaftler einen Wert festgelegt: den ORAC-Wert. ORAC ist die Abkürzung von Oxygen Radical Absorption Capacity. Aus der Übersetzung ergeben sich Aufgabe und Wert: das Absorbieren, also das Lösen und der Abtransport der Freien Radikale aus den Zellen. Je höher der Wert, je mehr Freie Radikale werden neutralisiert.

Gar nicht ganz neu - schon vor anderthalb Jahrzehnten erkannten die Forscher den Mechanismus. Aber aktuell steht der Wert im Mittelpunkt des Interesses von gesundheitsbewussten Verbrauchern. Legt man ein normales mitteleuropäisches Leben zu Grunde, sind nach Dr. Friese-Wehr, der wissenschaftlichen Leiterin der getvital HEALTHCARE GmbH, Schorndorf, 5.000 ORAC-Einheiten pro Tag empfehlenswert. Die Tufts University, USA, schlägt 5.000 - 7.000 ORAC-Einheiten pro Tag vor.

Ganz leicht umzusetzen, wenn man weiß, dass ein Apfel der Sorte \*GALA ROYAL in Demeter-Qualität im Durchschnitt 1.250 ORAC-Einheiten enthält - von denen ca. 1.000 ORAC-Einheiten verzehrt werden - der Rest sind Stil und Kerngehäuse. 5 Äpfel am Tag also machen die Freien Radikale unschädlich.

Aber nicht nur Äpfel - Obst, Gemüse, Nüsse und dunkle Schokolade verfügen über hohe ORAC-Werte. Und immer mehr Hersteller gehen dazu über, auf den

Packungen die enthaltenen ORAC-Werte anzugeben. Zweifellos eine sehr vernünftige Entwicklung - denn Stress und Co. werden so bald nicht aufhören.

Für weitere Informationen:

Susanne Erb-Weber  
ORAC-Info-Portal  
Otto-Hahn-Str. 6  
72555 Metzingen  
Tel.: 07123/963824  
Fax: 07123/969705  
Email: [Susanne.Erb-Weber@orac-info-portal.de](mailto:Susanne.Erb-Weber@orac-info-portal.de)

Abdruck honorarfrei  
Belegexemplar erbeten