



## Warum Vitamin C für's Jungbleiben wichtig ist

### - von freien Radikalen und Antioxidantien

Freie Radikale entstehen im Zuge des ganz normalen Stoffwechselprozesses. Es handelt sich dabei um Atome oder Moleküle, die ein oder mehrere ungepaarte (freie) Elektronen besitzen. Diese versuchen sie anderen Molekülen zu entreißen. Dabei kann es zu bestimmten Schädigungen an der Zellhülle, der Erbsubstanz oder auch der Enzyme kommen. Das klingt erstmal ziemlich gefährlich. In Wirklichkeit verfügt auch hier der Körper über ein gewisses Schutzsystem. Das sind die so genannten **Antioxidantien**, die die Fähigkeit besitzen das freie Elektron „aufzufangen“ und unschädlich zu machen. Antioxidantien sind also die „Beschützer“ der Zelle und schützen den Körper vor dem Angriff von freien Radikalen.

### Was passiert, wenn nicht genügend Antioxidantien zur Verfügung stehen?

Wenn mehr freie Radikale als Antioxidantien im Körper herum schwirren, kommt es zu einem so genannten **oxidativen Stress**. Dieser Zustand ist für den Körper nicht nur anstrengend, sondern kann auch die Ursache für Alterungsprozesse, Entzündungen, Autoimmun- oder sogar Krebserkrankungen sein. Egal, ob es um die Beauty, das Jung- oder Schlankbleiben geht, es ist sehr wichtig oxidativen Stress zu vermeiden, entweder indem ich die übermäßige Bildung von freien Radikalen vermeide oder die Zufuhr von Antioxidantien erhöhe.

### Das erhöht die Anzahl der freien Radikale:

- ✓ Stress (egal ob psychisch oder physischer Stress)
- ✓ Toxine (Umweltgifte, Rauchen, Alkohol usw.)
- ✓ Ungesunde, vitalstoffarme Ernährung
- ✓ Einnahme von Pille oder/und Medikamente
- ✓ Bewegungsmangel

### Damit kann ich die Antioxidantien erhöhen:

Eines der wichtigsten Antioxidantien nehmen wir (hoffentlich) jeden Tag zu uns: das **Vitamin C**. Aber es gibt noch jede Menge anderer guter Lieferanten, wie z.B. Resveratrol (aus der Traube), OPC, Vitamin E, Beta-Karotin, Coenzym Q10 oder auch so genannte Polyphenole, die z.B. in grünem Tee oder auch Kakao zu finden sind. Je mehr man davon über die Ernährung aufnehmen kann, desto besser. In vielen Superfoods stecken besonders viel Antioxidantien: grüner Tee, Goji-Beeren, Heidelbeeren, Avocado, Rotwein, Kakao, Aronia, ...

Generell ist es wichtig möglichst viel regionales reifes Obst zu konsumieren, das bestenfalls aus Bio-Anbau stammen sollte. In vielen Fällen kann das nicht mehr ausreichen und man muss auf hochwertige Vitalstoffe zurückgreifen. Natürlich hilft jede Maßnahme, die die Entstehung von freien Radikalen einschränkt: viel Schlaf, wenig Stress, Meditation oder Yoga, regelmäßige Bewegung, Toxine einschränken, usw.



## Rezept der Woche

### Quinoa-Salat mit Minze, Cranberries und Feta

#### Zutaten für 2 Personen:

100 g	Quinoa
1 Stk.	Frühlingszwiebel
½	Paprika rot
½	Paprika gelb
100 g	Salatgurke
10 Stk.	Kirschtomaten
1	Zitrone
20 g	Cranberries
	Minze
3 EL	Pinienkerne
100 g	Feta

**Zubereitung:** Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser auffüllen. Salzen und zugedeckt ca. 12 min. garen. Das Gemüse würfeln, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Quinoa in einer Schüssel mit dem Gemüse, den Rosinen und der Minze vorsichtig vermengen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Zum Schluss den Feta und die Pinienkerne darüber streuen.