



Erica Bänziger  
Dipl. Ernährungsberaterin  
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI  
Kochbuchautorin

## Antioxidanzien – Schlüsselsubstanzen gegen Krankheiten

So wie bestimmte Bakterien, Viren und Pilze unsere Gesundheit angreifen können, wenn sie sich in unserem Körper vermehren, so kann auch die unkontrollierte Vermehrung von Freien Radikalen unserer Gesundheit schaden. Wissenschaftler haben über 30 Jahre intensiv an diesem Thema geforscht und herausgefunden, dass Freie Radikale für viele Krankheiten und vor allem auch für den Alterungsprozess verantwortlich sind. Die Forscher haben auch das natürliche Gegenmittel, die Gegenspieler der Freien Radikale, die Antioxidanzien, gefunden, welche uns vor Schäden und zu frühem Alter schützen können. Wenn man von Freien Radikalen spricht, meint man damit auch Oxidanzien (oxidierende Substanzen). Die Oxidation wird durch Antioxidanzien verhindert bzw. reduziert. Oxidanzien entstehen bei allen normalen Stoffwechselprozessen, was völlig normal ist. Sport, Stress und Krankheiten vergrössern nun aber die Anzahl von Oxidanzien. Auch unser Immunsystem produziert Freie Radikale, wenn es Krankheitserreger bekämpfen will. Aber auch die Einnahme von verschiedenen synthetisch hergestellten Substanzen in unserer Nahrung und von Medikamenten und die zunehmende Belastung durch Umweltschadstoffe hat das Vorhandensein von Freien Radikalen massiv erhöht. So gesehen ist der Bedarf an Antioxidanzien heute grösser als früher. Diese Gegenspieler verbinden sich mit den Oxidanzien und machen sie so

gesehen unschädlich. Heute zählt man sieben Substanzen zu den Hauptantioxidanzien. Das sind Vitamine A, C, E, Beta Carotin und Cystein, die wir dem Körper von aussen zuführen müssen, und das Coenzym Q 10 und Glutathion, welches der Körper je nach Alter selber aufbaut. Die Wirkung dieser Substanzen wird durch Selen, Zink und Mangan noch unterstützt, weshalb man auch diese oft zu den Antioxidanzien zählt. Denn auch hier gilt: Die Summe aller Wirkstoffe ist grösser als die einzelner Substanzen. Hält sich nun die Bildung von Freien Radikalen und die Zufuhr von Antioxidanzien die Waage, können Krankheiten vermieden werden. Ist dies nicht der Fall, werden viele der heute bekannten degenerativen Erkrankungen und ein frühzeitiger Alterungsprozess begünstigt. Natürliche Antioxidanzien finden wir reichlich in vollwertigen Lebensmitteln und in Gemüse, Früchten und Kräutern. Besonders reich an Antioxidanzien sind Grüntee, hochwertiges Olivenöl, blaue Trauben, Zitrusfrüchte und Zwiebeln und Knoblauch. Es wird heute aber immer schwieriger, den höheren Bedarf, der oft eben durch Stress und Umweltschadstoffe massiv erhöht ist, mit natürlicher Nahrung abzudecken. Die Zufuhr von natürlichen Antioxidanzien kann man einfach und nebenwirkungsfrei durch die Einnahme von Strath Aufbaupräparaten erreichen. Diese ergänzen die Nahrung auf ideale Weise.



Man ist so alt,  
wie man sich  
fühlt. Strath sorgt  
für Vitalität und  
Lebensfreude.

Nichts ist so relativ wie das Alter. Und nichts sorgt so natürlich für eine gesteigerte Lebenskraft und spürbar mehr Lebensfreude wie Strath. Denn Aufbaupräparate von Strath enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen und sind frei von künstlich erzeugten Zusatzstoffen.

In diesem Rezept steckt das Geheimnis für eine nachweislich erhöhte Widerstandskraft sowie eine gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es unterstützt nachhaltig die Konzentration und fördert die Vitalität. Im Berufsleben genauso wie in der Freizeit.

Flüssig oder in Tablettenform sorgt Strath so jeden Tag für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**  
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)