

# Freie Radikale

**Freie Radikale?** Was ist das überhaupt, was bewirken Sie und wie kann ich meine Gesundheit mit diesem Wissen verbessern?

## Was sind freie Radikale?

Nein es handelt sich in diesem Fall natürlich nicht um eine Gruppe aus dem Gefängnis ausgebrochener Gewaltverbrecher, sondern im Stoffe in unserem Körper.

Chemisch gesehen sind freie Radikale Moleküle mit einem ungepaarten Elektron. Das bedeutet im Grunde aber nichts weiter, als das diese besonders reaktionsfreudig sind und sich schnell mit anderen Stoffen verbinden.

Sauerstoff ist, so lebensnotwendig wie es ist, ein Hauptfaktor für die Bildung von freien Radikalen. Die  $O_2$  Verbindung selbst ist allerdings nicht so reaktionsfreudig, wie OH Gruppen, die daraus gebildet werden können.

## Was machen die freien Radikale in unserem Körper?

Laut aktueller These sind die freien Radikale für unseren Alterungsprozess verantwortlich. Die schädigen DNA, RNA, Proteine und Lipide.

Unser Körper kann in gewissem Maße gegen freie Radikale vorgehen. Er kann sogenannte „Radikalfänger“ einsetzen und die freien Radikale zu einem gewissen Prozentsatz unschädlich machen.

## Übergewichtige Menschen, ...

... haben aufgrund ihrer körperlichen Konstitution oft eine höhere Anzahl freier Radikale im Körper als der Durchschnittsmensch. Sie altern also schneller. So erklärt sich auch, warum Menschen, die viel Sport machen oft jünger Aussehen.

Scheinbar scheint übergewichtigen Frauen ein aerobes Ausdauertraining eine kleine Verjüngungskur zu geben. Denn: Auch wenn Sauerstoff scheinbar die Ursache für das Entstehen von freien Radikalen ist, führt ein erhöhter „Sauerstoffkonsum“ durch aerobes Training wohl nicht dazu, dass die Zahl der freien Radikalen zunimmt.

Das ein oder andere Geheimnis im menschlichen Körper gibt es wohl noch zu lüften.