

## **Präventivmedizin in der Naturheilpraxis**

### **3. Oxydativer Stress**

Empirische Erfahrungen in der Naturheilpraxis zeigen, dass es Zusammenhänge gibt zwischen hohen körperlichen-, geistigen- und seelischen Leistungsanforderungen und Krankheitsanfälligkeit. Rezidivierende Infekte, Kreislaufüberlastung, Arthritiden sind das Werk von oxidativem Streß, den Zellschäden verursacht durch „freie Radikale“.

Im Laufe der Evolution hat sich bei Warmblütern ein zuverlässiges antioxidatives Schutzsystem entwickelt, das die schädliche Wirkung von Oxidation verhindert. Dieses System sorgt auf zwei Arten für Abhilfe.

Zum Einen zielt es darauf ab, bereits oxidierte, oft nicht mehr funktionierende Bestandteile der Zelle zu regenerieren. Falls dies nicht mehr möglich ist, wird die Zelle komplett abgebaut und ersetzt.

Des weiteren sorgen Antioxidantien dafür, die schädigende Wirkung der Oxidation, durch sogenannte „freie Radikale“ verursacht, zu verhindern. Dies geschieht durch die Neutralisierung der gebildeten Oxidantien, bevor es zu Wechselwirkungen mit zellulären Komponenten kommt.

#### **Was ist Oxydativer Stress ?**

Oxydativer Stress entsteht, sobald der menschliche Organismus die Balance zwischen Oxidativen und Antioxidativen Prozessen nicht aufrecht erhalten kann. Es ist das Missverhältnis zwischen Bildung und Abbau „freier Radikale“. Im Rahmen Präventivmedizinischer Diagnostik nimmt die Analyse des Oxydativen Stress' einen unverzichtbaren Platz ein und gestattet Aussagen zum Ablauf von Belastungen sowie von physiologischen bzw. pathologischen Alterungsprozessen.

#### **Was sind Freie Radikale ?**

Das Kernmerkmal „freier Radikale“ sind „freie“ Elektronen auf der infolgedessen „ungesättigten“ äußeren Schale.

Diese Moleküle sind bestrebt, die stabile „gesättigte“ Form anzunehmen, indem sie Elektronen von anderen Molekülen abspalten. Damit entstehen jedoch neue „freie Radikale“, die wiederum mit anderen Molekülen reagieren. So kommt es zu Kettenreaktionen mit zerstörender Wirkung wichtiger Zellstrukturen (vorwiegend dder Zellmembran) bis hin zu Erbgutschäden im Zellkern.

#### **Was verursacht freie Radikale ?**

Exogene „freie Radikale“ gelangen in den Körper durch Zigarettenrauch, Medikamente, Smog, Ozon, Röntgenstrahlen und Mikrowellen.

Körpereigene „freie Radikale“ entstehen bei einer Vielzahl oxydativer Prozesse, wie der Energiegewinnung, Entzündungen sowie erhöhter körperlicher und geistiger Belastung, darüber hinaus besorgen sie die „Verbrennung“ phagozytierter Mikroorganismen, wie Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten.

Freie Radikale greifen Lipoproteine der Zellmembranen sowie das Erbgut im Zellkern direkt an. Die Folge der Zellwandschädigung ist die Störung der aktiven Transportprozesse, d.h. Schlacken können nicht entfernt, Baustoffe nicht eingeschleust werden, die Zelle wird geschädigt. Die DNA des Zellkerns wird ebenfalls geschädigt, fehlerhafter Ersatz zerstörter Fragmente der Helix bedeutet Denaturierung und die Gefahr unkontrolliert entgleisender Neubildungen.

Freie Radikale sind an der Pathogenese folgender Erkrankungen beteiligt:

- Arteriosklerose (Ischämie, Hypoxie)
- Morbus Parkinson
- Morbus Alzheimer
- Rheumatische Erkrankungen
- Makuladegeneration
- Katarakt
- Malignome
- Beschleunigte Verschleiss- und Alterungsprozesse
- Entzündungen

### **Wie werden freie Radikale abgebaut?**

Freie Radikale werden durch „Antioxidantien“ abgebaut. Diese sind spezielle Enzyme wie Superoxiddismutase, Glutathion-Peroxidase- und Reduktase, Katalase sowie auch Bilirubin und Harnsäure. Diese Enzyme enthalten Spurenelemente (wie Mangan, Kupfer, Zink, Eisen und Selen), Aminosäuren (wie Glutamin, Cystein, Methionin), Vitamine (wie A, C und E), sowie „sekundäre“ Pflanzenstoffe (wie Carotinoide, Bioflavonoide, Lycopren, Ubichinon, Glutathion). Diese werden beim Abbau selbst verbraucht und müssen dem Körper daher zugeführt werden.

### **Wie lässt sich oxidativer Stress feststellen?**

Oxidativer Stress kann indirekt-orientativ und direkt-exakt mittels Parametern der Belastung (z.B. Lipidperoxide, Oxoguanosin) und Entlastung (Enzyme, Spurenelemente, Vitamine) in Blut oder Urin analysiert werden. Praxistests (z.B. Redox-Test im Urin) erlauben erste orientative Aussagen.

Abweichende Werte deuten Dysbalancen an, z.B. überhöhte Belastung und/oder verminderte Entlastung mit der Möglichkeit von Gewebeschäden und beschleunigten Alterungsprozessen.

Die möglichen Konstellationen finden Sie in der Tabelle 1.

### **Welche Labordiagnostik ist hilfreich?**

#### **Aussagen zur Belastung**

##### Perox-Test

Der Perox-Test gestattet allgemeine Aussagen zur oxidativen Belastung des Körpers mittels Lipid- und Hydroxyl-Peroxiden. Diese Peroxide verursachen oxidative Schäden an Zellmembranen, insbesondere an Epithelien (wie Darm und Blutgefäße). Hohe Werte deuten überhöhte Belas-

tung an und gestatten daher Aussagen zur Möglichkeit vorzeitiger Alterungsprozesse und chronischer Krankheiten.

### 8-OHDG - Hydrodesoxyguanin

Der „Oxoguanin-Test“ weist Abbauprodukte der Base Guanin aus der DNA des Zellkerns nach, die infolge verstärkter Abbau- und Reparatur-Prozesse anfallen, verursacht durch „freie Radikale“. Hohe Werte deuten überhöhte Belastung an, es besteht die Gefahr unkontrollierter Entartungen und von Krebs.

### Direktnachweis „freier Radikale“

Dieser Test ist die genaueste Methode zum direkten Nachweis der Belastung durch „freie Radikale“. Idealerweise erfolgt der Doppelnachweis vor- und nach körperlicher Belastung, der auch Rückschlüsse zur aktuellen Balance der Belastung durch „freie Radikale“ und deren Neutralisierung gestattet.

## **Aussagen zur Entlastung**

### Imanox-Test

Der Imanox-Test analysiert die „Totale Antioxidative Kapazität“ und gestattet allgemeine Aussagen zur Effektivität der Reparaturmechanismen des Organismus gegenüber den Schäden durch „freie Radikale“. Hohe Werte deuten überhöhte Reparaturaktivitäten an.

Hohe Harnsäurewerte bei Gicht täuschen starke antioxidative Kapazitäten vor.

### Glutathion

Das Enzym Glutathion ist einer der wichtigsten Radikalfänger. Es wird aus Cystein und Methionin gebildet, daher ist auf ausreichende Versorgung mit diesen essentiellen Aminosäuren zu achten. Die „reduzierte“ Form ist die eigentlich aktive, während die „gesamt“-Form die Kinetik des Verbrauchs widerspiegelt. Hohe Werte deuten überhöhte Reparaturaktivitäten an.

### Superoxiddismutase

Das Enzym Superoxidismutase ist einer der wichtigsten Radikalfänger. Die Menge deutet direkt die antioxidativen Aktivitäten der Leber an. Hohe Werte deuten überhöhte antioxidative Aktivitäten an.

### Coenzym Q10

Coenzym Q10 dient dazu, freie Sauerstoff-Radikale zu Wasser zu neutralisieren. Diese Reaktionen liefern Energie und sind gleichzeitig antioxidativ. Niedrige Werte deuten erniedrigte antioxidative Entlastungsaktivitäten, bei gleichzeitiger hoher Belastung auch die Gefahr von Schäden an.

Einzelparameter: die vorgestellten Vitamine und Spurenelemente sind in Einzelfällen sinnvoll zur Ergänzung der vorliegenden Informationen und zur individualisierten Therapie.

## Präventivmedizin in der Naturheilpraxis

## 4. Therapie von Oxidativem Stress

Genau betrachtet, werden wir in der Naturheilpraxis nicht mit „oxidativem Stress“ konfrontiert, sondern mit dem Wunsch nach modernen präventivmedizinischen Leistungen zur Vermeidung von Krankheitsrisiken bzw. mit den Auswirkungen der „freien Radikale“ im manifesten Krankheitsgeschehen insbesondere chronisch Kranker. Dabei stehen Erscheinungsformen chronischer Entzündungen, wie z.B. der Primär Chronischen Polyarthrit, im Vordergrund. Hinzu kommen Patienten mit Cardiovasculären Erkrankungen, Atopiker mit multiplen Allergien, Chronisch-Entzündliche Erkrankungen des Magen-Darmtraktes.

### **Wie sieht die Therapie aus?**

Ursachenbeseitigung wie Herdsanierung, Noxenreduktion, ausgeglichene Ernährung, vollständige Verdauung, moderater Sport, effektives Stressmanagement mit erholsamem Schlaf und optimale Versorgung mit Antioxidantien sorgen für schnellen Abbau der „freien Radikale“ und verhindern oxydativen Stress.

### **Herdsanierung**

Um oxidativem Streß vorzubeugen oder ihn therapeutisch zu reduzieren, ist bei allen Herd-erkrankungen eine Sanierung erforderlich. Dies lässt sich meist neuraltherapeutisch bewerkstelligen, doch stehen auch andere Verfahren wie Eigenblutbehandlung, Phytotherapie, Enderleinmittel oder Bioresonanz zur Verfügung. Foci, die nicht sofort aufzufinden sind, lassen sich über Provokationstests abklären. Beispielsweise über den Spenglersan-G-Test (5x15 bis 30 Tropfen, bis sich Reaktionen am Herd zeigen, mit Protokollierung des Patienten), oder mit Löwe Komplex Nummer 5-Test von Infirmarius-Rovit (ähnliches Procedere) oder auch die Sanum-Nosoden (Utilin, Utilin-S, Latensin) führen zu brauchbaren Ergebnissen. In jedem Fall muss die Reagibilität, der Zustand des Patienten und der Zustand des Immunsystems zuvor genau überprüft werden, um unnötige Belastungen für den Patienten zu vermeiden.

### **Noxenreduktion**

Nikotin sollte deutlich reduziert, besser ganz eliminiert werden, Alkoholgenuss eingeschränkt und Sonnenexpositionen verkürzt werden. Bei erhöhter Ozonbelastung in der Luft sollten vor allem Menschen mit chronischen Entzündungen das Haus nicht verlassen.

### **Ernährung**

Die ausgewogene Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln aus biologischem Anbau sorgt für die Zufuhr bioaktiver Substanzen und wirkt damit oxidativem Stress entgegen. Denaturierte Nahrungsmittel, Industriekost, Fast food und Junkfood sollten vermieden werden. Ein kleines Glas Rotwein, oder ein Esslöffel Rotweinessig vor dem Essen, unterstützt durch den Gehalt an Polyphenolen, Enzymen und Spurenelementen die Zellatmung und die Verdauungsleistung.

### **Sportliche Bewegung**

Moderates, herzwirksames Aufbautraining mit langsamer Steigerung unter Pulskontrolle ist eine sinnvolle Unterstützung antioxidativer Massnahmen. Ausdauersportarten wie Nordic-Walking, Schwimmen, Radfahren 2 x 30 min wöchentlich, sind effizient.

## **Stressmanagement**

Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung sorgt für ein gesundes Stressmanagement. Tageskurven, in denen der Organismus immer wieder seinen Grundumsatz anregt, um dann durch Atemtraining oder Tiefenmuskelentspannung einen ruhenden Pol zu finden, schaffen eine echte Prävention mit ausgeglichener Balance von Oxidation und Antioxidation.

Für einen erholsamen Schlaf sorgen beispielsweise Yoga, Autogenes Training oder adäquate Psychohygiene.

## **Was sind therapeutische Antioxidantien?**

Zu den wichtigsten therapeutischen Antioxidantien zählen: Vitamine (wie A, C, E, auch K und B), Spurenelemente (wie Mangan, Kupfer, Eisen, Zink, Selen), Aminosäuren (wie Cystein, Methionin, Glutamin), sekundäre Pflanzenstoffe (wie Carotinoide, Coenzym Q10/Ubichinon, Liponsäure, Flavonoide, Polyphenole).

Bewährt haben sich neben antioxidativen Vitaminen vor allem Mischungen aus unterschiedlichen Phytotherapeutika kombiniert mit Enzymen und Aminosäuren, wie Anti-Oxidant complex (Vitasan Gesundheitsmittel)

## **Kasuistiken**

### **Sachbearbeiterin 39 Jahre,**

kam in die Sprechstunde, weil in ihr die biologische Uhr tickte, wie sie sagte. Denn sie wollte unbedingt schwanger werden, doch alle Versuche blieben erfolglos. In fachärztlichen Sprechstunden wurde sie und ihr Ehemann mehrfach untersucht. Sämtliche Befunde beider waren unauffällig.

Die Patientin war starkem beruflichen Streß ausgesetzt. Die Laboranalyse bestätigte zudem deutlichen „oxidativen Stress“. Nach einigen psychotherapeutischen Beratungsgesprächen erhielt das Ehepaar über drei Monate hochdosiertes natürliches Vitamin E, die tägliche Dosis betrug 810 mg Malton E (Riemser) und Antioxidant Complex (Vitasan). Bereits im dritten Behandlungsmonat war die Frau schwanger. Sie brachte einen gesunden Jungen zur Welt und ein halbes Jahr später, nach einer erneuten Vitamin E-Therapie war sie erneut schwanger und gebar danach ein gesundes Mädchen.

### **Hausfrau 52 Jahre,**

kam wegen schwerer rheumatischer Beschwerden in die Praxis. Der Frau war es nicht möglich, Kartoffeln zu schälen oder Wäsche aufzuhängen. Die Entzündung hatte bereits die Fingergelenke deformiert. Nach Dunkelfelddiagnostik wurde eine Basisbehandlung mit Enderleinpräparaten (Sanum) eingeleitet. Parallel erhielt die Frau basische Kost und Orgon-Bädern mit nächtlichen Salzhemden, Salzhandschuhen und – Strümpfen. Außerdem verordneten wir Antioxidant Complex (Vitasan), zusammen mit täglich einer Hochdosisbehandlung von 1000 I.E natürlichem Vitamin E (Mowivit von Rodisma-Med) und begleiteten die Frau psychotherapeutisch. Sie tolerierte die Behandlung ausgezeichnet und war bereits nach zwei Wochen deutlich beschwerdefreier. Ihr

gesamter Zustand war nach etwa drei Monaten so stabilisiert, dass die Frau wieder ihren gesamten Haushalt alleine versorgen konnte. Selbst einige Gelenkdeformationen gingen, ebenso wie die Schwellungen, zurück.

### **Stewardess 28 Jahre,**

kam wegen einem positivem zytoplastischen Abstrich (Papanicolaou I) in die Praxis, weil sie Angst vor einer Abrasio hatte. Die Patientin war fortwährend dem Jet-lag ausgesetzt, da sie nur auf Langstreckenflügen eingesetzt war. Daraus schlossen wir auf einen Antioxidantienmangel, der sich in den Laboranalysen bestätigte. Außerdem ergab sich in der Ernährungsanamnese, verminderter Fettverzehr, die Patientin war der Meinung, wenig Fett würde sie schlank erhalten. Nach entsprechender Ernährungsberatung wurde die Patientin mit Vitamin E, 2x1 Kps. Malton E (Riemser), 2x2 Neukönigsförder Mineraltabletten und Mucedokehl D3 Suppositorien 1x1 z. N. (Sanum) versorgt. Eine erneute Untersuchung des Zervixabstriches, nach vier Wochen blieb ohne Befund, auch bei der Wiederholung nach sechs Monaten zeigten sich keine pathologischen Zellen.

### Literatur:

- Biesalski, Köhrle, Schümann: Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe  
Thieme 2002
- Forth, Henschler, Rummel: Allgemeine und spezielle Pharmakologie und Toxikologie  
8. Auflage, Urban und Fischer 2001
- Hager: Antioxidatientherapie, Komplementäre Onkologie  
Forum Medizinverlag 2000
- Ohlenschläger, Dietl: Handbuch der orthomolekularen Medizin  
Haug, 2. Auflage 2001
- Rosler: Stuhldiagnostik, Haug 1998
- Vitatest Institut: Präventiv-Medizinische-Diagnostik

### **Autoren:**

Ursula Erbacher  
Heilpraktikerin  
Sudetenstr. 15  
61137 Schöneck

06187-4062

Ursula-Erbacher@web.de

Dr. Peter Rosler

Vitatest Institut

Am weissen Haus 10

97772 Wildflecken

Tel. 09745-91910

[www.vitatest.de](http://www.vitatest.de)

[rosler@vitalan.de](mailto:rosler@vitalan.de)