

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

Artikel: Was sind eigentlich... Freie Radikale?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557838>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

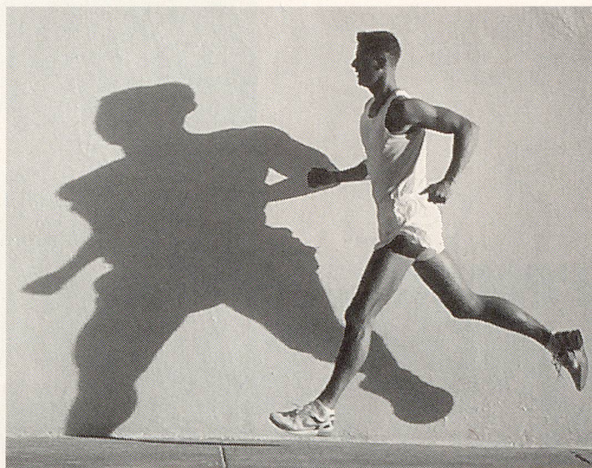
Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was sind eigentlich ... Freie Radikale?

Freie Radikale im menschlichen Körper sind schädlich. Und Freie Radikale sind notwendig. Denn sie entstehen in vielen lebenden Zellen als oft kurzlebige Zwischenstufen bei der Ausnutzung chemisch gebundener Energie. So werden zum Beispiel bei der Nutzung des Sauerstoffs zur Energiegewinnung verschiedene chemische Stoffe gebildet, die schädlich und aggressiv sind. Das Sauerstoffmolekül ändert sich besonders leicht und bildet Sauerstoff-Radikale.

Radikale sind Atome oder Moleküle mit freien ungepaarten Elektronen, die reaktionsfreudig sind und dadurch im Körper Kettenreaktionen auslösen können, die zu stofflichen Veränderungen und Schädigungen biologischer Strukturen führen. Sie können Enzyme, Vitamine, Nukleinsäuren, Zellmembranen, ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate und anderes verändern. Dies bedeutet meist eine Zerstörung der biologischen Funktion. In der Regel ist der Organismus allerdings bestrebt, ein Gleichgewicht zwischen Bildung und Unschädlichmachung der Freien Radikale aufrechtzuerhalten. Zu den Verteidigungswaffen des Organismus gehören die sogenannten Radikalfänger, die sie in unschädliche Stoffe umwandeln. Beim überwiegenden Teil dieser Schutztruppen handelt es sich um Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Am wichtigsten in diesem Zusammenhang sind die Vitamine A, C und E bzw. deren Vorstufen. Auch der Versorgung mit dem Spurenelement Selen wird Bedeutung beigemessen. Das Immunsystem muß in ausreichender Menge mit diesen Stoffen versorgt werden, um für eine optimale Abwehr gerüstet zu sein. Das wird aber zunehmend schwieriger, denn einerseits sind Radikale Produkte des normalen Stoffwechsels, andererseits werden sie durch die Aufnahme von Umweltgiften, Chemikalien und Zigarettenrauch gebildet. Da Betacarotin als Vorstufe des Vitamin A besonders wichtig ist und mit der normalen Nahrung oft nicht in ausreichender Menge aufgenommen wird, sollte es als Nahrungsergänzung zugeführt



Es klingt verrückt: Jogger müssen sich vor zuviel Sauerstoff hüten. Denn Sauerstoff kann im Körper Freie Radikale bilden, die die Zellen schädigen. Die Sonne tut ein übriges: Sie baut das zellschützende Betacarotin ab. Dagegen hilft eine tägliche Portion Karottensaft oder Biocarottin (Instant) von A.Vogel.

werden. Das klappt am leichtesten und besten mit dem täglichen Teelöffel *Biocarottin Instant* in einem Glas leicht erwärmter Milch. Geben Sie einige Tropfen Öl oder etwas Crème fraîche dazu, denn Fett und Wärme sorgen dafür, daß der Körper das wichtige Betacarotin optimal aufnehmen kann. Vitamin-C-Mangel läßt sich mit *Bio-C* von A.Vogel beheben. Vitamin E ist in *Weizenkeimöl* und in den *Weizenkeimölkapseln* enthalten.

Der größte Alpengarten der Schweiz führt vom 21. bis 25. Juli seine «Botanischen Exkursionen» durch, begleitet von sachkundigen Referenten. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht der von Alfred Vogel gestiftete Heilpflanzengarten. Nachdem die Anlage im letzten Herbst eingerichtet wurde, sind nun viele auf die erste Sommerblüte gespannt. Detaillierte Programmauskünfte durch: *Alpinum Schatzalp, CH-7270 Schatzalp (Davos), Tel. 081/44 13 31*