

Einführung

Beigesteuert von Administrator

Monday, 24. July 2006

Letzte Aktualisierung Monday, 18. January 2010

Sauerstoff - Treibstoff unseres LebensNutzen Sie ihn richtig?Nur wenn unsere Körperzellen ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind, kann der Organismus Energie produzieren. Um zu überleben, müssen wir unserem Körper ständig Sauerstoff über die Atemluft zuführen – 24 Stunden am Tag. Der "Brennstoff des Stoffwechsels" gelangt dabei über die Lunge ins Blut und wird von dort zu den Körperzellen transportiert.

Normalerweise atmen wir gerade soviel Sauerstoff ein, wie wir für den Stoffwechsel benötigen. Deshalb verläuft unsere Atmung auf dem Sofa ruhig und langsam, beim Sport jedoch schnell und intensiv. In der Regel stoßen wir etwa drei Viertel des eingeatmeten Sauerstoffs ungenutzt wieder aus – ein völlig normaler Vorgang.

Doch wenn wir älter werden, krank sind oder unter Stress stehen, kann der Körper den Sauerstoff schlechter verwerten, als wir für einen optimalen Energiestoffwechsel benötigen.

Es entstehen – gewissermaßen als Abfallprodukte – große Mengen reaktiver Sauerstoff-Formen, so genannte Freie Radikale.