

# BIOZOOM

## – Antioxidatives Niveau

mkk

Der Biozoom erkennt anhand eines patentierten optischen Messverfahrens Biomarker in deinem Körper, die für das antioxidative Niveau – und damit auch für die Ausprägung deiner eigenen Abwehrkräfte - charakteristisch sind. Dazu wird bei der Messung LED-Licht in die Haut deines Handballs eingestrahlt. Das Licht, das vom Gewebe reflektiert wird, gibt Aufschluss über die darin befindlichen Stoffe.

### Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien ermöglichen die Neutralisierung von freien Radikalen, die im Zuge von Stoffwechselprozessen, Rauchen, Stress und Sonneneinstrahlung auf der Haut entstehen. Bei einer Überzahl von freien Radikalen kommt es zu oxidativem Stress. Oxidativer Stress kann das Erkrankungsrisiko erhöhen und zu vorzeitiger Hautalterung führen.

### Warum sind Antioxidantien so wichtig?

Um deine Abwehrkräfte angemessen zu stärken, ist es ratsam, stets für ein ausreichend hohes antioxidatives Niveau zu sorgen. Eine Steigerung deines antioxidativen Niveaus lässt sich im Wesentlichen durch eine gesunde Ernährung, moderate körperliche Betätigung und Stressreduzierung erzielen. Über eine bewusste und vitaminreiche Ernährung stellst du sicher, dass dein Körper stets mit ausreichend Antioxidantien versorgt wird. Diese finden sich vor allem in frischem Obst und Gemüse. Durch regelmäßige, moderate körperliche Betätigung sorgst du dafür, dass dein Körper besser mit Belastungen zurechtkommt. Die Reduzierung von Stress gewährleistet wiederum, dass weniger freie Radikale produziert werden.

### Antioxidatives Niveau

Das antioxidative Niveau zeigt, wie gut du gegen Erkrankungen und frühzeitige Alterungsprozesse geschützt bist. Der Messwert ergibt sich aus den über die Ernährung aufgenommenen Antioxidantien und der Minderung der antioxidativen Schutzfunktionen durch Umwelteinflüsse und beeinträchtigende Lebensstilfaktoren. Beispielsweise reduzieren übermäßiger Alkoholkonsum, der Genuss von Zigaretten, mangelnder Schlaf, übermäßiger privater oder beruflicher Stress und ungeschützter Aufenthalt in der Sonne dein antioxidatives Niveau erheblich. Auch eine gerade überstandene oder noch andauernde Erkältung beeinflusst den Messwert negativ.

### Rezeptidee für eine kalte Tomatensuppe

#### Zutaten:

- 2x 500g passierte oder stückige Tomaten
- 1 Rote Paprika
- 2 Selleriestangen
- 1 Kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleinen Apfel
- ½ Gurke
- ein kleines Stück Ingwer
- eine Handvoll Basilikumblätter,
- Korianderblätter und glatte Petersilie
- Olivenöl, Wasser, Salz, Pfeffer,
- Kurkuma, Cayennepfeffer

#### Zubereitung:

- Alle Zutaten in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hacken, Basilikum, Koriander und Petersilie zerpflücken.
- Alles in einen Topf geben, ca. 3-4 EL Olivenöl und etwas Wasser (nach Gefühl, falls es beim oder nach dem Pürieren zu dickflüssig ist) hinzufügen. Anschließend alles mit einem Pürierstab zu einer Suppe verarbeiten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Cayennepfeffer abschmecken.



mkk  
meine krankenkasse

## Dein Messwert

### Messwert (1-3): Dein antioxidatives Niveau ist mangelhaft

Dein Immunsystem ist geschwächt, weil dein Körper nicht die Vitamine und Mineralstoffe erhält, die er benötigt. Bist du häufig müde und fühlst du dich kraftlos? Kein Wunder, dein Immunsystem ist nicht ausreichend für die Belastungen des Alltags gerüstet. Du solltest stärker auf deine Ernährung und deinen Lifestyle achten. Bemühe dich, mehr frisches Obst und Gemüse zu essen, um deine Abwehrkräfte zu stärken. Bist du häufig beruflichem oder persönlichem Stress ausgesetzt? Dann achte darauf, dir ausreichend lange Ruhephasen zu gönnen, damit sich dein Körper erholen kann. Wenn du es schaffst, Ernährung und Lifestyle besser aufeinander abzustimmen, wird auch dein Messwert ansteigen.

### Messwert (4-6): Dein antioxidatives Niveau ist befriedigend

Die Balance zwischen deiner Ernährung und deinem Lifestyle ist in Ordnung. Gib dich nicht damit zufrieden! Du solltest dich bemühen, noch bewusster darauf zu achten, welche Lebensmittel du zu dir nimmst und versuchen, Stressfaktoren im Alltag konsequenter zu vermeiden. Überlege genau, was du unternehmen kannst, um Ernährung und Lifestyle noch besser in Einklang zu bringen. Auf diese Weise legst du den Grundstein, um deinen Messwert weiter zu steigern und noch besser gegen Erkrankungen und vorzeitige Alterungsprozesse geschützt zu sein.

### Messwert (7-8): Dein antioxidatives Niveau ist gut

Deine Ernährung und dein Lebensstil sind gut aufeinander abgestimmt. Mit diesem Verhalten schaffst du eine ordentliche Grundlage, um deinen Körper gegen Erkrankungen und vorzeitige Alterungsprozesse zu schützen. Halte an deinem jetzigen Lebenswandel fest und versuche hier und da vielleicht noch einen Tick mehr für die Gesundheit zu tun, um den Wert auf die nächste Stufe anzuheben und die Abwehrkräfte deines Körpers zu optimieren.

### Messwert (9-10): Dein antioxidatives Niveau ist hervorragend

Herzlichen Glückwunsch! Deine gesundheitsbewusste Lebensweise zahlt sich aus. Du hast die optimale Balance zwischen Ernährung und Lifestyle gefunden. Mit diesem gesundheitsbewussten Verhalten schaffst du die ideale Basis, um deinen Körper vor Erkrankungen und vorzeitlichen Alterungsprozessen zu schützen. Halte weiter konsequent daran fest.

#### Quellen:

[www.bildderfrau.de/gesundheit/article209695331/15-Lebensmittel-die-reich-an-Antioxidantien-sind.html](http://www.bildderfrau.de/gesundheit/article209695331/15-Lebensmittel-die-reich-an-Antioxidantien-sind.html)

<https://mybiozoom.com/de/antioxidantien/>