

Carnosin

Was ist Carnosin?

Einer der Gründe, warum ältere Menschen und Tiere unterschiedlich aussehen als jüngere hat mit Veränderungen der Proteine im Körper zu tun. Proteine sind die Substanzen, die für die tägliche Funktion der lebenswichtigen Organismen verantwortlich sind, wodurch der Protein-Rückgang dramatische Auswirkungen auf die Funktion und das Aussehen des Körpers hat.

Viele Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnts haben festgestellt, dass die Protein-Veränderung ein wichtiger Grund des Alterns und für degenerative Krankheiten ist. Diese Veränderung resultiert aus Oxidation (durch freie Radikale) und damit zusammenhängenden Prozessen, wie Protein-Zucker Reaktionen (Glykation).

Carnosin beschäftigt sich mit dem biochemischen Paradox des Lebens: "Die Elemente, die Leben machen und geben - Sauerstoff, Glukose, Lipide, Protein, Spurenmetalle - zerstören auch Leben." Carnosin (nicht zu verwechseln mit „Carnitin“) ist eine Kombination aus zwei Aminosäuren (den Bausteinen von Proteinen), Alanin und Histidin. Es kommt natürlich in Gewebe, wie den Muskeln und dem Gehirn vor, seine Konzentration sinkt allerdings mit fortschreitendem Alter.

Warum sehen ältere Menschen anders aus als jüngere?

Carnosin kann die Hautalterung verlangsamen. Tatsächlich, kann es Hautzellen verjüngen. Wenn die meisten von uns über Anti-Aging Behandlungen nachdenken, denken sie sofort an moderne Hautpflegeprodukte. Wir können viel Geld für Cremes ausgeben, die wundersame Wirkungen versprechen, nur um herauszufinden, dass die Effekte minimal oder bestenfalls temporär sind.

Gute Haut beginnt im Inneren des Körpers und wächst buchstäblich nach außen und obwohl wir sicherlich etwas verändern können, indem wir Cremes benutzen, können wir die Möglichkeiten der Behandlungen von innen heraus nicht ignorieren.

Informierte Wissenschaftler haben immer nach Möglichkeiten gesucht, wie der Alterungsprozess von innen heraus beeinflusst werden könnte, untersuchten die Elemente, welche zum Alterungsprozess beitragen, und versuchten, eine Lösung zu finden, die auf echter Wissenschaft und nicht auf kosmetischen Versprechungen basiert.

Carnosin ist nicht neu und steht in den Startlöchern, um das wichtigste neue Anti-Aging Nahrungsergänzungsmittel am Markt zu werden. Es ist eine natürlich im Körper vorkommende Aminosäure, welche schon vor mehr als 100 Jahren entdeckt wurde. Obwohl es in Russland bereits seit vielen Jahren angewandt wird, zogen seine spezifischen Anti-Aging Wirkstoffe erst kürzlich die Aufmerksamkeit der Forscher des Westens auf sich.

Wirkung und Anwendung von Carnosin

Carnosin schützt vor freien Radikalen? (Antioxidans): Erstens ist es ein Antioxidans, welches unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt. Gemeinsam mit Vitamin E und anderen Antioxidantien angewandt, hat es optimale Auswirkungen.

Carnosin verlängert die Lebensdauer der Zellen (Glykosylierung): Zweitens kann es die Zerstörung wertvoller Proteine und der DNA durch Zuckermoleküle reduzieren, ein Prozess, der als Glykosylierung bekannt ist. Die Signifikanz dieses Prozesses wurde erst vor kurzem erkannt. Anormale Kombinationen von Zucker und Proteinen sind sehr giftig und tragen zu mehreren mit dem Alter zusammenhängenden Krankheiten, wie Diabetes, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Alzheimer, Demenz und Hautalterung bei. Carnosin kann dazu beitragen, Schäden durch die Glykosylierung zu verhindern, das System von anormalen Substanzen zu befreien und es optimal funktionieren zu lassen.

Carnosin leitet giftige Metalle aus dem Körper? (Chelatisierung): Drittens bindet es giftige Metalle - es reagiert mit giftigen Nebenprodukten unseres Stoffwechsels und eliminiert diese aus dem Körper. Es stabilisiert die Zellen, macht diese widerstandsfähiger gegen Verletzungen und stärkt das Immunsystem.

Wann kann man die Unterschiede bemerken? Frühe Produkttests in Skandinavien zeigten sichtbare Verbesserungen der Haut, der Vitalität und der Energie innerhalb von zwei Monaten nach Beginn der Einnahme.

Weitere Vorteile von Carnosin

Carnosin soll viele andere Vorteile bieten, welche folgende Bereiche betreffen: Anti-Aging, Langlebigkeit, Hautverjüngung, Muskelalterung, Muskelfunktionsstörungen, sexuelle Potenz, grauer Star, Diabetes, kardiovaskuläre, neurologische und psychische Krankheiten und andere Gesundheitsvorteile.

Carnosin wurde russischen Athleten und Schwimmern jahrelang verabreicht und liefert bemerkenswerte Vorteile in den Bereichen Energie und Ausdauer, wobei viele Anwender einen merklichen täglichen Energieschub angeben.

Die biologischen Funktionen von Carnosin

- Pufferung der Effekte von Milchsäure in den Muskeln (der pH-Wert bleibt auch während intensiver Trainingseinheiten, wie Sprints, neutral)
- Pluripotente antioxidative Wirkungen
- Fähigkeit, reaktive Sauerstoffspezies zu deaktivieren, Beseitigung von freien Radikalen
- Sequestrierung von Aldehyd
- Verhinderung der Glykation
- Verhinderung der Carbonylierung von Proteinen, d.h. „Carnosinylierung“
- Funktion als Neurotransmitter
- Schutz vor Proteasomen
- Chelatisierung von Metallen

Historisches zu Carnosin

Carnosin wurde am Anfang des 20. Jahrhunderts vom russischen Wissenschaftler W.S. Gulewich entdeckt, der auch seine Struktur bestimmte. Es war das erste und einfachste Beispiel für biologisch aktive Peptide (in Wirklichkeit ein Dipeptid) und eröffnete die lange Liste der weit verbreiteten natürlichen Proteinregulatoren des Stoffwechsels. Die ersten Jahrzehnte wurden Studien der Struktur, der Verbreitung und der Eigenschaften der Verbindung gewidmet. Es wurde festgestellt, dass Carnosin direkt mit der Funktion von erregbarem Gewebe, wie Muskeln und dem Gehirn, verbunden ist.

Im Jahr 1953 zeigte ein anderer russischer Wissenschaftler, S.E. Severin, dass Carnosin effektiv Milchsäure, welche von arbeitenden Muskeln produziert wird, puffert und dass die Einnahme von Carnosin die Kontraktionsfähigkeit und Ausdauer der Muskeln erhöhte. Wenn Carnosin abgebaut

wird, sammelt sich Milchsäure in den Muskeln, der pH-Wert sinkt und die Muskeln werden müde. Wenn Carnosin hinzugefügt wird, erholen sich die Muskeln fast sofort und kontrahieren, als ob sie nie erschöpft gewesen wären. Dies ist als „Severin-Phänomen“ bekannt.

Jeder, der sportliche Erfahrung hat, weiß, wie sich physische Müdigkeit anfühlt, und er oder sie wird die unglaubliche Wichtigkeit der Einnahme von Carnosin-Nahrungsergänzungsmitteln bei Sportveranstaltungen verstehen. Das weit verbreitete Interesse an dieser natürlichen, ungiftigen Substanz wurde kürzlich weiter gesteigert, da dramatische australische und britische Entdeckungen zeigten, dass sie Anti-Aging Wirkung aufweist.

Die Anti-Aging Eigenschaften von Carnosin wurden erst in den letzten Jahren genauer untersucht, obwohl wir von ihnen bereits seit fast einem Jahrhundert wissen. Die verblüffendsten Forschungsergebnisse kamen im Jahr 2002 aus den USA, wo das Team von Dr. Michael Chez Daten über die dramatischen Effekte von Carnosin auf autistische Kinder lieferte (siehe Bericht). Zum Zeitpunkt dieses Artikels, enthält die MEDLINE Datenbank über 900 veröffentlichte Studien über Carnosin.