

## Alpha-Liponsäure: Multitalent mit nützlichen Eigenschaften (5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie Teil 5 der gesammelten Informationen zu Alpha-Liponsäure:

Alpha-Liponsäure ist ein Antioxidans und hilft dabei, im Körper oxidativen Stress zu reduzieren. Alpha-Liponsäure wirkt freien Radikalen entgegen und kann die Bildung intrazellulärer Antioxidantien (z.B. Gluthation) unterstützen. Alpha-Liponsäure trägt zum Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei, indem es den Glucosespiegel des Bluts verbessert.

Alpha-Liponsäure besitzt ein hohes Redox-Potential. Sie hat deshalb eine Schlüsselrolle im antioxidativen Netzwerk unseres Körpers. Alpha-Liponsäure ist ein wirksames schwefelhaltiges Antioxidans. Sie trägt dazu bei, den Stresshormonspiegel auszugleichen. Sie unterstützt den Leberstoffwechsel. Alpha-Liponsäure, auch Thioctsäure genannt, ist eine für den Menschen essentielle Substanz mit vitaminähnlichen Eigenschaften und wird in einem gewissen Umfang in der Leber synthetisiert. Sie ist in der Lage mit Schwermetallen, wie Blei, Arsen, Quecksilber, Nickel und Cadmium, chemische Verbindungen einzugehen, die dadurch vom Körper ausgeschieden werden können. Nach neuesten Erkenntnissen hat die Alpha Liponsäure den Grundumsatz hochhaltende Eigenschaften (Thermogenese) und somit Bedeutung für die Eigenregulation des Körpergewichtes.

Alpha-Liponsäure wirkt am besten im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien. Nature Power hat das Produkt deshalb mit Vitamin C ergänzt. Vitamin C ist ein echtes Multitalent. Es ist daran beteiligt, den Stoffwechsel zu aktivieren und zu regulieren. Es ist das Aufbauvitamin für die Stützgewebe des Körpers: Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Zähne brauchen es für Wachstum und Regeneration. Eine Fülle anderer Vitamine benötigen Vitamin C, um selbst wirksam zu sein.

***Hier finden Sie Alpha-Liponsäure - kombiniert mit Vitamin C - im Online-Shop von Nature Power***

## Lösung des Dilemmas Nährstoffmangel in Ernährung - Alter - Erkrankung

---

So intensiv man nach anderen Alternativen auch suchen mag, wenn man nicht grad in einer

naturbelassenen Wildnis lebt, stets frisches unbehandeltes Obst und Gemüse verfügbar hat und sich den halben Tag von rotem Fleisch ernährt, bleibt für die weitaus meisten nur ein einziger Weg aus diesem Dilemma:

Nährstoffergänzung zu unserer natürlichen, möglichst abwechslungsreichen Ernährung über Nahrungsergänzungsmittel.

## Alpha-Liponsäure gegen Hautalterung und Falten

Die wenigsten Menschen wissen, dass die Haut das größte (Haut je nach Körperumfang und Körpergröße 1,5 bis 2m<sup>2</sup>), das schwerste (bis zu 10kg) und funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen Körpers darstellt.

Die Haut übernimmt sehr wichtige Aufgaben, u.a. schützt sie uns vor Umwelteinflüssen, bildet eine Hülle, übernimmt wichtige Funktionen beim Stoffwechsel und der Immunologie, übernimmt Funktionen bei der Homöostase (inneres Gleichgewicht) und dient nicht zuletzt der Repräsentation und Kommunikation.

Zumeist dient uns die Haut jedoch als repräsentatives Werkzeug unseres Äußeren, sehr selten nehmen wir sie bewusst wahr, wenn wir uns verletzen, an heißen Gegenständen verbrennen oder aber uns einen Sonnenbrand zuziehen. Optisch betrachtet ist es die Hautalterung in Form von Falten, fahler Farbe und Altersflecken, die nach und nach unser Spiegelbild verändern, etwas das den meisten von uns missfällt - wer möchte denn schon alt werden?

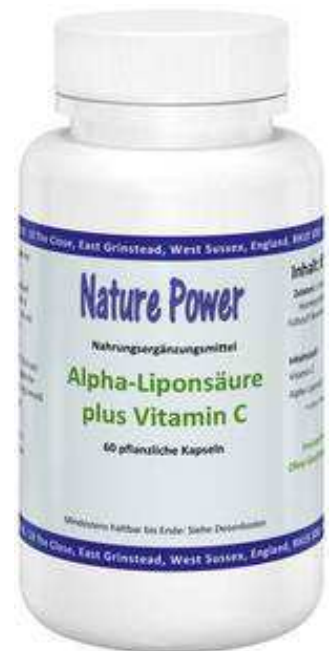
## Was lässt die Haut altern und was erzeugt Hautfalten?

Hautalterung, bzw. Falten, sind das aller deutlichste Zeichen einer Alterung, hierbei spielt aber das chronologische Altern (aufgrund der Lebensjahre) eine sekundäre Rolle, viel wichtiger ist das physiologische Altern (aufgrund der Beschaffenheit unserer Physis). Und so sind sich Vitaminforscher heutzutage einig, dass Menschen im höheren Alter, die danach aussehen, es selbst verschulden - nämlich in dem sie:

- 1.den Körper schädlichen Einflüssen wie Rauchen, Alkohol, Stress, Sonne aussetzen
- 2.dem Körper nicht seine Nährstoffe geben, die er benötigt, um die Haut zu regenerieren und schließlich
- 3.den Körper nicht vor angreifenden freien Radikalen schützen, indem sie regelmäßig Antioxidantien einnehmen.

Während Punkt 1 Lebensumstände verdeutlicht, die eher auf das "Unterlassen" im Leben basieren (Rauchen unterlassen, Trinken von Alkohol unterlassen oder zu mindestens einschränken, UV-Bestrahlung aufgrund von Solariumbesuchen unterlassen usw.), beziehen sich die Punkte 2 und 3 auf das Gegenteil, nämlich das "Unternehmen", das Unternehmen von Aufnahme zusätzlicher Nährstoffe, die der Haut ihre Jugend wiedergeben, die Haut schützen und gleichzeitig das Altern verzögern.

Bis zum heutigen Tag liegt der allgemeine Irrglaube vor, dass äußere Anwendungen (Cremes, Lotions) im Falle von Haut wichtiger wären als innere Anwendungen, also Einnahme von



Nährstoffen. Das ist wohl der breitflächigen Werbung für allerlei Kosmetika zu verdanken und der fehlenden Aufklärung zu tatsächlichem Nutzen von Vitaminen und Nährstoffen (der Pharmaindustrie sei Dank.).

Dem ist aber nicht so, denn in jedem Moment unseres Lebens, in jeder Sekunde findet nicht nur ein Abbau, sondern auch ein Aufbau aller unserer Zellen statt, d.h. alles was lebende Materie ist, so selbstverständlich auch unsere Haut, versucht sich ständig zu erneuern, benötigt dafür aber "Baumaterial" in Form von Nähr- und Vitalstoffen. Die Komplexität der Hautstruktur, ihre Dicke bestehend aus mehreren Hautschichten, bringt es mit sich, dass äußere Anwendungen in Form von Cremes und Lotions lediglich eine sekundäre Rolle spielen können. Primär sind es Nährstoffe und Vitalstoffe, die dem Organ "Haut" dies geben, was sie benötigt, um ihre Jugend zu erhalten und dem Altern zu trotzen sowie die Versorgung unseres Organismus mit Antioxidantien, also Stoffen, die uns vor Schäden durch Freie Radikale (Oxidantien) schützen.

Luftschadstoffe, UV-Strahlen, Zigarettenkonsum, Alkohol, Pestizide und Gifte in unserer Nahrung spielen ihre negative Wirkung in Form von freier Radikale aus, hier lässt sich also Vieles gegen die Hautalterung und Falten entgegensteuern, in dem man schädliche Verhaltensweisen, die in unserem Ermessen liegen (Genussmittel wie Nikotin, Alkohol, Aktivitäten wie Saloriumbesuche und ungeschütztes Sonnenbaden) abstellt und sich vor Einwirkungen, auf die wir kaum oder keinen Einfluss haben (Umweltbelastung, verstärkte UV-Bestrahlung durch gestörte Atmosphäre, Belastendes in unserer Nahrung usw.), mit Hilfe von Antioxidantien schützen. Desweiteren liegt es in unserer Macht, den Körper mit Baustoffen und Vitalstoffen zu versorgen, die er bzw. in dem Fall die Haut benötigt, um sich zu regenerieren und dem Altern in Form von Falten zu trotzen.

## Optimale Gegenmaßnahmen gegen Hautalterung und Falten

---

Daraus resultieren also die folgenden Maßnahmen gegen Hautalterung und Falten:

- übermäßige UV-Bestrahlung (Solarium, ungeschütztes Sonnenbaden) meiden
- Zigaretten (Nikotin), Alkohol meiden
- Stress meiden
- ungesunde Ernährung (zu viel Fett, zu viel Zucker usw.) vermeiden
- Umweltgifte meiden

Eine Lösung ist auch die Aufnahme von Nährstoffen, die die Haut für ihre Regeneration benötigt, dazu gehören Kollagen aufbauende, Elastin aufbauende und hautregenerierende Nährstoffe wie:

- Vitamin A
- Vitamin B-Komplex
- Vitamin C
- OPC bzw. Vitamin P
- Coenzym Q10

Einnahme von Antioxidantien, die die Haut vor Angriffen der freien Radikale schützen. Dazu gehören:

- Vitamin C
- Vitamin E
- OPC
- Co-Enzym Q10
- Glutathion
- Selen

- Beta-Carotin

Und vor allem:

- Alpha-Liponsäure.

## Die gezielte Wirkung von Alpha-Liponsäure gegen Falten und Hautalterung

---

Wie wir in vorigen Kapiteln lesen konnten, nimmt Alpha-Liponsäure eine sehr dominante Stellung innerhalb der antioxidativen Stoffe ein, in dem Sie, im Gegensatz zu den meisten anderen Antioxidantien, in allen Gewebeformen (sowohl wässrigen als auch fettigen) ihre Wirkung entfaltet und die anderen Antioxidantien während ihres Kampfes gegen freie Radikale regeneriert.

Auf diese Weise sorgt Alpha-Liponsäure dafür, dass Vitamin C, Vitamin E, Co-Enzym Q10 u.a. nicht aufgebraucht werden, schlimmer noch nicht selbst zu freien Radikalen mutieren, und kann eine Unterversorgung mit diesen Substanzen bis zu einem gewissen Grad sogar kompensieren.

So konnten Studien nachweisen, dass der Abbau von dem für die Haut so wichtigen Co-Enzym Q10 während einer UV-Bestrahlung (Sonnenstrahlen, Solarium) um 40% verringert werden konnte, bei zuvor stattgefundenen lokalen Anwendung von Alpha-Liponsäure.

Alpha-Liponsäure kann aber noch mehr: Während traumatisierender Aktivitäten, wie der UV-Bestrahlung, werden Entzündungsreaktionen ausgelöst und schädliche Enzyme produziert, die das Hautkollagen "anfressen". Bevor diese gefräßigen Enzyme gebildet werden, wird der s.g. Transkriptionsfaktor (AP-1) durch das UV-Licht aktiviert. Exakt diese Faktoren führen zu den Hautschäden, die in Form von kleinen Mikronarben nach und nach zu Falten werden.

Laut dem Forscher Perricone kann Alpha-Liponsäure an diesem Punkt Gegenmechanismen einleiten, in dem sie Enzyme bildet, die das beschädigte Kollagen abtragen, die besagten Mikronarben reparieren und die Falten wieder glätten.

Ein weiterer Transkriptionsfaktor namens NF-kB fördert die Alterung der Haut, in dem sich an die DNA bindet und entzündungsfördernde Eiweiße produziert, die die Alterung der Haut und Faltenbildung fördern. Die altersbedingt gesteigerte Aktivität von NF-kB kann durch die Einnahme von Alpha-Liponsäure senken.

Eine weitere wichtige Eigenschaft der Alpha-Liponsäure besteht im Zuckerabbau, denn Zucker ist ein Faktor für Entzündungen in allen unseren Zellen, so auch den Hautzellen.

Diese Entzündungen führen zu einer schnelleren Hautalterung, neben Falten und groben Poren entstehen braune Flecken, die s.g. "Altersflecken". Alpha-Liponsäure kann diesen Prozess stoppen und sogar rückgängig machen. Es handelt sich dabei nicht einfach nur um Anti Aging, sondern eher um ein "Re-Aging", denn die Alterungsprozesse werden nicht nur aufgehalten, sondern sogar revidiert.

Laut Dr. Perricone bewältigt Alpha-Liponsäure erfolgreich die folgenden Hautprobleme:

- Tränensäcke und aufgedunsene Haut
- Linien und Falten
- Fahle und fade Haut
- Vergrößerte Hautporen

Im Allgemeinen wird eine Dosis von 50 bis 100mg am Tag, verteilt auf 2 Gaben empfohlen.

## Wirkung von Alpha-Liponsäure gegen Aknenarben

---

Nach einer sechsmonatigen, lokalen Anwendung konnte der Arzt Dr. Perricone einen Rückgang zwischen 70 und 80% an Aknenarben verzeichnen.

***Hier finden Sie Alpha-Liponsäure - kombiniert mit Vitamin C - im Online-Shop von Nature Power »***

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln