

Nährstoffe kurz und bündig: Alpha-Liponsäure und Biotin (11)

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit meiner Serie „Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

Aus dieser Reihe sind bisher erschienen:

1. **Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella**
4. **Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom**
5. **Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM**
7. **Nährstoffe kurz und bündig: NADH und Phosphatidylserin**
8. **Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Nährstoffe kurz und bündig: Selen und Taurin**
10. **Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B-Komplex und Vitamin C**

Alpha-Liponsäure: Starker Antioxidant und Schutzengel im Nervensystem

Multi-Antioxidant:

Die Alpha-Liponsäure zählt zu den wirksamsten Antioxidantien im menschlichen Organismus. Die Besonderheit: Ihre Struktur erlaubt es der Alpha-Liponsäure, sowohl in fettlöslichen Zellmembranen als auch den wasserlöslichen Geweben antioxidativ wirksam zu sein und so Zellwände und Zellorganellen (Funktionseinheiten) vor freien Radikalen zu schützen. Darüber hinaus ist die Alpha-Liponsäure in der Lage, andere Antioxidantien wie Vitamin E, Glutathion und Vitamin C zu regenerieren und damit die antioxidative Gesamtwirkung zu verstärken.

Nervenschutzstoff:

Die Alpha-Liponsäure wirkt neuroprotektiv (Nerven schützend). Sie erhöht die Nervenleitgeschwindigkeit und verbessert die Blutzirkulation der Nervenzellen und deren

Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Gute Erfolge werden mit der Alpha-Liponsäure daher in der Regel bei allen Erkrankungen erzielt, die mit Nervenschädigungen einhergehen, wie z. B. den diabetischen Polyneuropathien oder Demenz-Erkrankungen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Helmer C. et al.: Association between antioxidant nutritional indicators and the incidence of dementia: results from the PAQUID prospective cohort study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57: 1555-1561 (2003).
2. Morcos, M. et al.: Effect of alpha-lipoic acid on the progression of endothelial cell damage and albuminuria in patients with diabetes mellitus: an exploratory study (2002).
3. Nagamatsu M. et al.: Lipoic acid improves nerve blood flow, reduces oxidative stress, and improves distal nerve conduction in experimental diabetic neuropathy. *Diabetes Care* 18:1160-1167 (1995).
4. Packer L. und Dr. C. Colman: *The Antioxidant Miracle*. New York, (1999).
5. Ziegler D. et al.: Treatment of symptomatic diabetic polyneuropathy with the antioxidant Alpha-lipoic acid: a meta analysis. *Diabetic Medicine*, 20 (2003).
6. Schmidt E., Schmidt N.: *Leitfaden Mikronährstoffe. Orthomolekulare Prävention und Therapie*, S. 226-227 (2004).
7. Smitthies J.: Neue Erkenntnisse über oxidativen Stress sowie die prophylaktische und therapeutische Anwendung von Antioxidantien. *Journal für Orthomolekulare Medizin* 6 (3), S.223-236 (1998).

NTP19: Alpha-Liponsäure - Preis: 16,80 €

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 ist ein schwefelhaltiger wichtiger Nährstoff für den Energiestoffwechsel. Alpha-Liponsäure ist ein wirksames Antioxidans. Sie trägt dazu bei, den Stresshormonspiegel auszugleichen. Sie unterstützt den Leberstoffwechsel. Alpha-Liponsäure wirkt am besten im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien. Wir haben das Produkt deshalb mit Vitamin C ergänzt. Vitamin C ist daran beteiligt, den Stoffwechsel zu aktivieren und zu regulieren.

Hier finden Sie Alpha-Liponsäure im Online Shop von Nature Power

Biotin: Vitamin für Haut und Haar: Essentiell für Zell-, Haut-, Haar- und Nagelwachstum

Das B-Vitamin Biotin (Vitamin B7) erfüllt wichtige Aufgaben für die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln.

Mangelercheinungen bei Biotinmangel sind besonders schnell im Hautgewebe erkennbar. In jeder Körperzelle zu finden, bildet das B-Vitamin Biotin (auch Vitamin B7) einen zentralen Bestandteil verschiedener Enzyme unseres Stoffwechsels. Biotin oder auch Vitamin H (für Haut) genannt, ist ein essentieller Mikronährstoff, der die Zellfunktionen, das Zellwachstum, die

Zellerneuerung und die optimale Zusammensetzung der Zellmembranen ermöglicht. Das für alle Wachstumsvorgänge nötige Vitamin steuert auch den Schwefeleinbau, also die Einlagerung von Schwefel, in die Haarwurzeln und Fingernägel und reguliert den Fettgehalt unserer Haut. Biotin-Supplementationen führen bei Personen mit trockener Haut, Schuppen, Haarausfall und brüchigen Fingernägeln in klinischen Studien zu einer signifikanten Verbesserung der Haut-, Haar- und Nagelbeschaffenheit. Fehlt dem Körper Biotin über einen längeren Zeitraum (latenter oder klinischer Biotin-Mangel), beginnen die Talgdrüsen zum Schutz der Haut eine krankhaft gesteigerte Talgsekretion, die zu Haarausfall bis hin zu Glatzenbildung führt. Weitere zentrale Funktionen erfüllt Biotin, meist als Co-Enzym, bei der Aktivierung von Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel- sowie bei Zellbildungs- und Fortpflanzungsprozessen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

- 1.Hochman L. et al.: Brittle Nails: Response to Daily Biotin Supplementation. Cutis. 3;51(4): 303-05 (1999).
- 2.Mock D.: Skin manifestations of biotin deficiency. Semin Dermatol. 10(4):296-302 (1991).
- 3.Schulpis K. et al.: The effect of isotretinoin on biotinidase activity. Skin Pharmacol Appl Skin Physiol. Jan9;12(1-2):28-33 (1999).
- 4.Maeda Y. et al.: Biotin deficiency decreases ornithine transcarbamylase activity and mRNA in rat liver. J. Nutr. 126: 61-66 (1996).
- 5.Said H.M.: Biotin bioavailability and estimated average requirement: why bother? Am J Clin Nutr 69: 352-353 (1999).
- 6.Schmidt, Dr. med. Edmund, Schmidt, Nathalie Leitfaden Mikronährstoffe. 211-217 Urban & Fischer Verlag; München (2000).
- 7.Said H. et al: Biotin uptake by human colonic epithelial NCM460 cells: a carrier-mediated process shared with pantothenic acid. Am J Physiol. 1998;275(5 Pt 1):C1365-1371.

NTP15: Biotin (Vitamin B7) - Preis: 14,90 €

Biotin (Vitamin H) unterstützt den Aufbau von Eiweiß und die Energiegewinnung aus Fett. Der Körper braucht Biotin, um die Energiefreisetzung aus Kohlenhydraten zu steuern. Biotin (Vitamin B7) hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist für eine normale Nervenfunktion erforderlich.

Biotin, das auch gelegentlich als (veraltet) Vitamin H oder Vitamin B7 bezeichnet wird, zählt zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. Biotin unterstützt den Fett- und Zuckerstoffwechsel und ermöglicht ein optimales Zellwachstum. Es wurde 1936 aus Eigelb isoliert. Bis heute kennt man neun Enzyme, die von Biotin abhängen, und die am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt sind. Rohe Eier enthalten Avidin, das die Aufnahme des Biotins verhindert.



Hier finden Sie Biotin 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 besten 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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln