

Glutathion ist wichtig für gesunde Zellfunktionen (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Glutathion ist ein Antioxidans, bestehend aus drei Aminosäuren. Es entgiftet, stärkt das Immunsystem stärkt und kann andere Antioxidantien regenerieren.

Glutathion kann auch als ein „kleines Protein“ bezeichnet werden. Während jedoch „normale“ Proteine aus Ketten mit 100 und manchmal sogar Tausenden von Aminosäuren bestehen, sind bei der Bildung von Glutathion nur drei Aminosäuren im Spiel. Allgemein werden diese „kleinen Proteine“ Peptide genannt. Aufgrund der Dreier-Kombination aus den Aminosäuren Cystein, Glutamin und Glycin gehört Glutathion zu den Tripeptiden.

Oft fehlen dem Körper Glutathion-Bausteine

Glutathion ist in nahezu jeder Körperzelle mit einem recht hohen Anteil vertreten. Das ist auch sehr wichtig für den Organismus, da das Tripeptid zu den bedeutsamsten Antioxidantien zählt. Um dem Körper Glutathion zur Verfügung zu stellen, ist eine Zufuhr von außen prinzipiell nicht notwendig. Die Aminosäuren, aus denen es besteht, sind nicht essentiell. Das heißt der Organismus kann sie selber synthetisieren. Auch die Verbindung zum antioxidativen Tripeptid Glutathion ist durch körpereigene biologische Prozesse gewährleistet.

Eine Entwarnung ist damit jedoch nicht gegeben, da eine optimale Versorgung an viele Bedingungen geknüpft ist. Oft können Situationen eintreten, in denen ein Mangel der Glutathion-Bausteine eintritt. Im Falle von Cystein und Glutamin ist dies häufiger, bei Glycin seltener der Fall. Ist ein solcher Mangel vorhanden, sind die Glutathion-Reservoirs schnell aufgebraucht, ohne dass dem Körper ausreichend „Baumaterialien“ zur Verfügung stehen, Ersatz für das Antioxidans zu schaffen. Es kommt zu oxidativem Stress.

Im Alter wird weniger Glutathion produziert

Ursachen für verminderte Glutathionproduktion sind:

- Stress im Alltag,
- ungünstige Ernährung,

- Belastungen durch Umweltverschmutzung,
- Medikamente,
- Infektionserkrankungen, und
- Gifte, die beispielsweise durch das Rauchen oder den Alkoholkonsum eingenommen werden.

Auch sportliche Betätigungen oder andere körperlichen Belastungen erhöhen den Bedarf an Glutathion. Wesentlich für einen Glutathion-Mangel sind darüber hinaus Alterungsprozesse. Auf der einen Seite wird mit steigendem Alter in geringerem Maße Glutathion produziert und auf der anderen Seite, das aus der Nahrung zugeführte Glutathion weniger effektiv aufgenommen. Darüber hinaus führt eine Unterversorgung und dadurch verursachter oxidativer Stress neben der Schädigung von Zellen und Erhöhung zahlreicher Gesundheitsrisiken zu einer beschleunigten Alterung.

Antioxidantien können sich gegenseitig recyceln

Die Entfaltung der antioxidativen Eigenschaften von Glutathion ist dabei nicht folgenlos. Mit dem Fang freier Radikale oxidiert das Tripeptid, das mit der vollständigen Bezeichnung reduziertes Glutathion (GSH) heißt, selber und wird durch die Verbindung zweier Moleküle zu Glutathion-Disulfid (GSSG). Damit aus dem oxidierten GSSG wieder die Antioxidans GSH reduziert werden kann, wird das Enzym Glutathion-Reduktase benötigt.

Wesentlich für diese Regeneration sind ferner andere Antioxidantien wie die Vitamine C und E, das Coenzym Q10 oder Ubichinon-10 sowie alpha-Liponsäure. Dieser Vorgang wird gelegentlich auch die Kaskade der Antioxidantien genannt, da auch Glutathion seinerseits die Fähigkeit hat, andere, verbrauchte Antioxidantien zu reaktivieren. Es handelt sich also um ein System, das auf allen Ebenen ineinander greift und bei dem sich Antioxidantien gegenseitig recyceln können.

Verhältnis von Glutathion und GSSG wichtig

Bei einer idealen gegenseitigen Regeneration wird der Gehalt an reduziertem Glutathion GSH, im Folgenden weiter nur Glutathion genannt, in den Zellen, denn von GSSG deutlich übersteigen. Das Verhältnis sollte mindestens zwei zu eins sein. An diesem Verhältnis ist also auch der Status der Zellgesundheit ablesbar.

Steigt der Anteil von GSSG werden zunächst die Zellen beeinträchtigt, die in höherem Maße mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Das sind vor allem die Zellen des neuronalen Systems. Im Gehirn beispielsweise machen diese Fettsäuren – allein die Omega-3-Fettsäure DHA stellt etwa 40 Prozent – eine deutliche Mehrheit des Gesamt-Fettanteils aus. Im finalen Stadium kommt es zur Apoptose, dem Einleiten des „Selbstmordprogramms“ der Zellen, und ihrem Absterben.

Auch Acetylcystein und alpha-Liponsäure heben Glutathion-Niveau

Bis vor noch gar nicht allzu langer Zeit ging die Forschung davon aus, dass von außen zugeführtes Glutathion nicht direkt biologisch verfügbar ist. Das heißt, man war der Annahme, dass das Tripeptid vorher im Körper aufgespalten werden muss, um von den Zellen aufgenommen

werden zu können. Aus diesem Grunde wurde statt der Einnahme von Glutathion die Verwendung von Acetylcystein, das als ACC auch als Hustenlöser bekannt ist, empfohlen.

Acetylcystein ist ein Cysteindonor, das heißt, es gibt dies Aminosäure ab, und gilt daher als eine Vorstufe von Glutathion. Tatsächlich wird die Produktion von Glutathion in der Leber durch die Einnahme von Acetylcystein angeregt. Auch wurde vorgeschlagen, zur Erhöhung der Glutathion-Niveaus alpha-Liponsäure zuzuführen, die sehr effektiv Glutathion regeneriert. Unbestreitbar ist das richtig und sinnvoll.

Neue Studien: Glutathion geht direkt in die Zellen

Neuere Erkenntnisse zeigen aber, dass Glutathion doch auch direkt von den Zellen aufgenommen wird. Dies konnte unter anderem eine US-amerikanische Studie, die am Penn State College of Medicine, Pennsylvania, durchgeführt wurde, nachweisen.

Dort bekamen im Rahmen einer randomisierten, Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie 54 gesunde Erwachsene über einen Zeitraum von sechs Monaten entweder täglich 1.000 Milligramm Glutathion, 250 Milligramm Glutathion oder ein Placebo. Die hohe Dosierung ergab eine 30 bis 35prozentige Steigerung des Glutathion-Spiegels unter anderem in den Blutzellen, Lymphozyten und dem Plasma. Bei der geringeren Dosierung fiel die Steigerung entsprechend niedriger aus und in der Placebo-Gruppe war keine Verbesserung feststellbar.

NTP05: L-Glutathion reduziert 250 - Preis: 29,80 €

Glutathion ist wichtig für die gesunden Zellfunktionen. Es schützt vor freien Radikalen und reaktiviert oxidativ verbrauchtes Vitamin C bzw. Vitamin E. Gleichzeitig wird das Blut mit Sauerstoff versorgt. Alle menschlichen Zellen verwenden Glutathion, was darauf schließen lässt, dass der Stoff sehr wichtig ist. Deswegen ist die Versorgung mit dem Stoff auch ein guter Tipp zur Gesunderhaltung von Körper und Geist bis in das hohe Alter.

Generell schützt L-Glutathion vor freien Radikalen und reaktiviert oxidativ verbrauchtes Vitamin C und E. In unserem Nahrungsergänzungsmittel liegt das Glutathion in reduzierter Form vor. So kann es vom Körper optimal verwertet werden. Die Substanz dient dem Zell- und Gewebeschutz, der Unterstützung der Leber und ist essenziell für zentrale biochemische Prozesse.



Das dreifache Antioxidans wird innerhalb einer Zelle aus den Aminosäuren Glutaminsäure, Glycin und Cystein gebildet. Seine Biosynthese hängt maßgeblich von der Verfügbarkeit der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein ab. Generell ist der Stoff an vielen verschiedenen biologischen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, schützt die Zellen im menschlichen Körper und hilft unter anderem der Leber bei ihren Aufgaben. Besonders konzentriert kommt es in den weißen Blutkörperchen vor. Ebenfalls schützt es die roten Blutkörperchen vor der Oxidation.

Eine besonders effektive Wirkung scheint Glutathion bei der Entschlackung des Lungengewebes zu haben. In lebenden Systemen sorgt es für die Bereitstellung von Energie und der Aufrechterhaltung von Ordnung. Es gilt damit als eines der wichtigsten biologischen Moleküle. Sie kaufen das Nahrungsergänzungsmittel bei uns in Kapselform, die aufgrund ihrer Beschaffenheit

auch für Vegetarier geeignet ist.

Hier finden Sie das Produkt 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