

Inhalt

Vorwort

Zelluläre Grundlagen

Ein Wort zur Chemie

Was macht die Alpha-Liponsäure zum Multitalent?

Schwermetallentgiftung mit Alpha-Liponsäure

Freie Radikale und oxidativer Stress

**Die Mitspieler im antioxidativen Netzwerk –
Schlüsselrolle der Alpha-Liponsäure**

**Recycling anderer Antioxidantien durch Alpha-
Liponsäure**

Alpha-Liponsäure, ein lebenswichtiges Koenzym

**Schutz vor schädlichen Glykoproteinen (AGE) durch
Alpha-Liponsäure**

**„Genschutz“ durch Alpha-Liponsäure – Steuerung des
Transkriptionsfaktors NF- κ B**

**Augenschutz durch Alpha-Liponsäure – Grauer Star
(Katarakt)**

**Schutz bei Diabetes mellitus und Begleiterkrankungen
durch Alpha-Liponsäure**

Alpha-Liponsäure contra Hautalterung

**Erste Erkenntnisse zum Einsatz von Alpha-Liponsäure
bei Alzheimer Demenz**

**Gefäß-, Herz- und Hirnschutz durch Alpha-
Liponsäure**

Raucherschutz durch Alpha-Liponsäure

HIV und AIDS – Antivirale Eigenschaften der Alpha-Liponsäure

**Alpha-Liponsäure als Nahrungsergänzung –
Vorschläge für einen individuellen Antioxidantien-
Cocktail**

Wie steht's eigentlich um Ihr antioxidatives Profil?

Mögliche Nebenwirkungen der Alpha-Liponsäure

Bezugsquellen – Danksagung

Kleines Glossar

Literatur

Über den Autor

Was macht die Alpha-Liponsäure zum Multitalent?

Der therapeutische Einsatz von Alpha-Liponsäure reicht ein halbes Jahrhundert zurück. Schon damals wurde sie in Deutschland bei Knollenblätterpilzvergiftungen und diabetischer Polyneuropathie verwendet (Bock und Schneeweiss 1959). Im Laufe der Zeit fand man aber immer mehr Möglichkeiten für den wirksamen Einsatz dieses natürlichen Multitalents. Die Alpha-Liponsäure hält nämlich ein selten anzutreffendes, breites Wirkspektrum bereit, das sie von vielen anderen Substanzen abhebt und einmalig macht.

Die herausragendste Eigenschaft ist sicher ihre erst 1989 entdeckte antioxidative Wirkung und ihre Fähigkeit, andere Antioxidantien zu erneuern. Außerdem dient die Alpha-Liponsäure auch als Koenzym bei einigen wichtigen enzymatischen Reaktionen. Schließlich sind die Alpha-Liponsäure und ihre reduzierte Form, die Dihydroliponsäure, auch hervorragend geeignet, um Schwermetallionen im Körper abzufangen.

Das Multitalent Alpha-Liponsäure hat viele nützliche Eigenschaften:

- Antioxidans (Abfangen freier Radikale)
- Recycling anderer Antioxidantien
- Koenzym (Unterstützung enzymatischer Reaktionen)
- Komplexbildner (Entgiftung bei Schwermetallvergiftungen)

Die Tatsache, dass die Alpha-Liponsäure im fettigen Milieu, ihre reduzierte Form, die Dihydroliponsäure, im wässrigen Milieu aktiv ist, macht dieses Paar unschlagbar. Es kann an jedem Ort im Körper, sowohl in wässriger als auch in fettiger Umgebung, seine schützende Wirkung entfalten. Außerdem kann die Alpha-Liponsäure – es handelt sich um ein relativ kleines Molekül – die Blut-Hirn-Schranke passieren. Sie kann sogar in den Zellkern eindringen, um dort direkt unser Erbmateriale zu schützen.

Der amerikanische Wissenschaftler Dr. Lester Packer, der seit Jahrzehnten die Funktion und Bedeutung von Antioxidantien untersucht und die Erforschung der Alpha-Liponsäure maßgeblich vorangebracht hat, bezeichnet die Alpha-Liponsäure als ideales Antioxidationsmittel (Packer et al. 1994, Packer et al. 1996 und Packer und Colman 2000).

Wie steht's eigentlich um Ihr antioxidatives Profil?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob Sie selbst ausreichend gegen die ständige Bedrohung durch freie Radikale geschützt sind und was Sie eventuell verbessern könnten? Der nachfolgende Test soll eine Anregung sein, sich ein wenig näher mit der eigenen Situation zu beschäftigen und mögliche Versorgungslücken und Verbesserungsmöglichkeiten zu entdecken.

Der Fragenkatalog und die Auswertung orientieren sich an Sosin und Jacobs (Sosin und Jacobs 1998) und sollen nur als Anregung verstanden werden. Deshalb bitte nicht schummeln – es ist schließlich ein Selbsttest, der Ihnen helfen soll.

1. Wie viel frisches Obst und Gemüse nehmen Sie täglich zu sich?
 - a) 1-2 Portionen
 - b) 3-5 Portionen
 - c) weniger als eine Portion

2. Essen Sie Gemüse vorwiegend
 - a) frittiert?
 - b) gebacken?
 - c) gekocht?
 - d) gedünstet?
 - e) roh?

3. Verwenden Sie kalt gepresstes Öl?
 - a) ja
 - b) nein

4. Wie oft fliegen Sie mit dem Flugzeug?
 - a) mehr als 6-mal im Monat
 - b) 2- bis 4-mal im Monat
 - c) weniger als einmal im Monat

5. Wie viel Zeit verbringen Sie pro Woche an der frischen Luft?

- a) mehr als 20 Stunden
- b) 5-20 Stunden
- c) weniger als 5 Stunden

6. Rauchen Sie?

- a) ja
- b) nein

7. Trinken Sie pro Tag mehr als zwei Gläser Alkohol?

- a) ja
- b) nein

8. Wohnen Sie in oder nahe bei einer Industrieansiedlung?

- a) in oder in unmittelbarer Nähe
- b) mehrere Kilometer entfernt
- c) auf dem Land ohne Industrie

9. Wie oft betreiben Sie pro Woche Sport oder Gymnastik?

- a) häufiger als 5-mal jeweils länger als 30 Minuten
- b) 3- bis 4-mal ca. 30 Minuten
- c) weniger als 2-mal

10. Nehmen Sie Antioxidantien ein?

- a) ja
- b) nein

In der folgenden Tabelle finden Sie alle Antwortmöglichkeiten. Bitte addieren Sie die jeweilige Punktzahl Ihrer Antworten und prüfen Sie Ihr antioxidatives Profil.

<i>Frage</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>Antwort</i>										
a	2	1	5	0	5	0	0	2	5	5
b	5	3	0	3	2	5	5	3	4	0
c	0	2	–	5	1	–	–	5	3	–
d	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–
e	–	5	–	–	–	–	–	–	–	–

Ihr antioxidatives Profil:

45-50 Punkte? Hervorragend! Sie sind offensichtlich gut gegen freie Radikale gewappnet.

35-45 Punkte? Ganz ordentlich! Sie sind auf dem richtigen Weg, könnten aber noch mehr zum Schutz vor freien Radikalen tun. Gehen Sie noch einmal die Fragen durch und überprüfen Sie, ob Sie Ihr Verhalten in dem ein oder anderen Punkt verbessern könnten.

Weniger als 35 Punkte? Na ja! Ihr antioxidativer Schutz lässt zu wünschen übrig. Sie sollten ihn unbedingt verbessern. Überlegen Sie, was am ehesten für Sie in Frage kommt (mehr Bewegung, mehr frisches Obst und Gemüse, Antioxidantien etc.).