

Neues zu Alpha-Liponsäure und Vitamin C

Liebe Leserinnen und Leser,



seit einiger Zeit stapeln sich auf meinem Schreibtisch diverse "kleinere" Meldungen, die ich Ihnen nun in lockerer Folge zusenden möchte. Heute sind das Meldungen zu neuen Forschungsergebnissen zu Alpha-Liponsäure und Vitamin C.

Alpha-Liponsäure

Alpha-Liponsäure kommt in Deutschland derzeit vor allem in Tabletten- oder Kapselform bei der Behandlung von diabetischer Nervenschädigung zum Einsatz, denn dieser Wirkstoff kann die fortschreitende Schädigung der Nerven aufhalten, wie in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Dabei wirkt Alpha-Liponsäure gleich mehrfach: Sie verbessert die Energieversorgung der Nervenzellen und stärkt damit den Eigenschutz. Gleichzeitig fängt sie zellschädigende Substanzen ab und bewahrt so die Nerven vor weiteren Angriffen.

Den zellschützenden Effekt nutzt jetzt auch die Anti Aging-Dermatologie: Alpha-Liponsäure wird in niedrigen Konzentrationen in Cremes eingesetzt und in der dermatologischen Praxis werden auch Alpha-Liponsäure Behandlungen mit höheren Konzentrationen durchgeführt. Die Wirkung ist mit der einer Fruchtsäurebehandlung zu vergleichen, aber effektiver. Auch Anti Aging-Präparate, die die Haut durch Nahrungsergänzung jung erhalten sollen, enthalten Alpha-Liponsäure. Nach Aussage des Antioxidans-Spezialisten Dr. Lester Packer ist Alpha Liponsäure das ideale Universal-Antioxidans. Es wirkt in fettigen und wässrigen Geweben und verbindet damit die Eigenschaften von Vitamin E und Vitamin C. Alpha-Liponsäure kann eine so große Menge freier Radikale unschädlich machen wie kein anderes Antioxidans. Dabei ist einer der Kerneffekte von Alpha Liponsäure die Regeneration anderer, verbrauchter Antioxidantien, wie Vitamin C und E, Coenzym Q10 und Glutathion.

Die empfohlene Tagesdosis für die Vorbeugung der Hautalterung liegt bei 50-100 mg und ist sehr viel geringer als die Mengen, die bei der diabetischen Nervenschädigung eingesetzt werden und bis zu 600 mg pro Tag betragen. Derzeit ist die Nutzung von Alpha-Liponsäure als Wirkstoff in Hautpflegeprodukten in Deutschland nicht sehr verbreitet, findet in den USA jedoch breite Akzeptanz.

Ich möchte Ihnen noch ergänzend eine ausführliche Darstellung des Wirkstoffs Alpha-Liponsäure auch den Seiten des Vitalstoff-Journal empfehlen.

[Link zu Alpha-Liponsäure im Nature Power Shop](#)

Diabetes mellitus: Alpha-Liponsäure den Füßen zuliebe!

Die schönen Frühlingstage locken die Menschen in die Natur: Warme Sonnenstrahlen prickeln auf der Haut und das weiche Gras kitzelt die nackten Füße. Leider können sich viele Diabetiker nicht darüber freuen: Sie können diese Empfindungen nicht mehr wahrnehmen! Denn was viele nicht wissen: Auf Dauer geht die Volkskrankheit Diabetes buchstäblich an die Nerven. Wenn die Nerven in den Händen und insbesondere in den Füßen nicht mehr richtig funktionieren, kann der Betroffene weder angenehme noch schmerzhaft Reize auf der Haut spüren. Taubheit oder Pelzigkeit, Kribbeln wie Ameisen auf der Haut oder starke nächtliche Schmerzen sind weitere Anzeichen für den Beginn solcher diabetischer Nervenschäden. Eine nervenschützende Behandlung gehört deshalb für Diabetiker unbedingt zur optimalen Gesundheitsvorsorge.

Nervenschäden als Auswirkung der Zuckerkrankheit bezeichnen Experten als diabetische Polyneuropathie. Betroffen sind vor allem die Füße. Ist die Erkrankung erst einmal fortgeschritten, müssen oft starke Schmerzmittel eingesetzt werden. Schlimme Folgen haben die Empfindungsstörungen, wenn kleinere Verletzungen nicht mehr bemerkt werden können: Steinchen im Schuh oder ein leichtes Wundscheuern durch drückende Schuhe. Beim Diabetiker, der diese Schmerzen nicht mehr wahrnimmt, kann das schwerwiegende Folgen haben: Eine kleine Verletzung entzündet sich, wird zur schwer verheilenden Wunde und im schlimmsten Fall droht sogar die Amputation. Deshalb ist es wichtig, den Nervenschäden schon frühzeitig vorzubeugen bzw. sie rechtzeitig zu erkennen!

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfiehlt Alpha-Liponsäure als wichtige vorbeugende Behandlung, denn dieser Wirkstoff kann die fortschreitende Schädigung der Nerven aufhalten, wie in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Dabei wirkt Alpha-Liponsäure gleich mehrfach: Sie verbessert die Energieversorgung der Nervenzellen und stärkt damit den Eigenschutz. Gleichzeitig fängt sie zellschädigende Substanzen ab und bewahrt so die Nerven vor weiteren Angriffen. Bisher konnte der Arzt für die nervenschützende Vorbeugung und Behandlung bei diabetischer Polyneuropathie Arzneimittel mit Alpha-Liponsäure zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnen.

Nach der Gesundheitsreform werden die Kosten für die wirksame und gut verträgliche Behandlung mit Alpha-Liponsäure nur noch von den privaten, aber nicht mehr von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Diabetiker, denen eine optimale Gesundheitsvorsorge am Herzen liegt, sollten ihren Arzt auf die Behandlungsmöglichkeit mit Alpha-Liponsäure ansprechen.

Die Tabletten (oder Kapseln) sollten dabei täglich eingenommen werden. Zu Beginn der Behandlung ist es wichtig, dass ausreichende Mengen der schützenden Alpha-Liponsäure rasch in das Gewebe gelangen. Zum Start wird deshalb eine hohe Dosierung angewendet.

Dank Vitamin-C-Präparaten stabileres Herz

Wozu es seit langem Hinweise gibt, bestätigt sich jetzt: Vitamin C wehrt Herzinfarkt & Co ab. "Verwenderinnen von Vitamin-C-Präparaten scheinen offenbar ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten zu haben", so das Fazit von Dr. Stavroula K. Osganian vom Childrens Hospital in Boston und seinen Kollegen in ihrer gerade veröffentlichten Studie.

Bei dieser Untersuchung wurden mehr als 85.000 Frauen über einen Zeitraum von 16 Jahren beobachtet und nach ihren Essgewohnheiten sowie der Einnahme von Präparaten befragt. Und es zeigte sich: Das Risiko, einen Herzinfarkt oder andere Herzkrankheiten zu erleiden, war bei Frauen von Vitamin-C-Tabletten um 28 Prozent verringert im Vergleich zu denjenigen, die kein Vitamin C zusätzlich einnahmen. Frauen mit einer Vitamin-C-Aufnahme über 360 Milligramm pro Tag hatten die besten Voraussetzungen für ein gesundes Herz.

Das wirft neue Fragen in der Ernährungswissenschaft auf, nämlich: Ist unsere derzeitige Vitaminzufuhr mit der Nahrung ausreichend? In Deutschland liegen wir mit einer Aufnahme von etwa 110 Milligramm täglich in einem Bereich, der nach heutigen Erkenntnissen die Menge abdeckt, die zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen notwendig ist. Aber genügt das auch für die Vorbeugung von Herzkrankheiten?

Das vorliegende Studienergebnis verneint dies.

So kommentiert auch Dr. Balz Frei vom Linus Pauling Institut in Oregon im Journal of the American College of Cardiology, in dem auch die Studie erschienen ist: "Die Ergebnisse von früheren Studien wurden meist so interpretiert, dass Vitamin C lediglich ein Marker für eine obst- und gemüsereiche Ernährung ist, die wiederum vor Herzkrankheiten schützt. Hier jedoch drängt sich die Vermutung auf, dass Vitamin C eigenständig vorbeugend wirkt." Noch gibt es weitere Hypothesen, die für das geringere Herzkrankheitsrisiko durch Vitamin C sprechen. So könnte zum Beispiel die Tatsache, dass Verwender von Vitamin-C-Supplementen auch mehr von den anderen Vitaminen aufnehmen, insgesamt körperlich aktiver sind und seltener rauchen, ein weiteres Erklärungsmodell sein.

Zur ganz sicheren Klärung der Zusammenhänge sind weitere Studien unabdingbar, aber eines steht nach Meinung der Wissenschaftler fest: Vitamin C hat eine ganz besondere Stellung im Körper als Schutzfaktor für das Herz.

Quellen:

Osganian SK, Stampfer MJ, Rimm E, Spiegelman D, Hu FB, Manson JE, Willett WC: Vitamin C and risk of coronary heart disease in women. J Am Coll Cardiol 42, 246-252, 2003 :: Frei B: To C or not to C, that is the question. J Am Coll Cardiol 42, 253-255, 2003

[Link zu Bio-Ester C - Die dritte Generation von Vitamin C](#)

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