

## Alpha-Liponsäure: Multitalent mit nützlichen Eigenschaften (6)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie Teil 6 zur Beschreibung von Alpha-Liponsäure. Damit ist dann die Serie zu diesem wichtigen Antioxidans beendet. Ich glaube, es ist deutlich geworden, dass Alpha-Liponsäure wirklich ein Multitalent mit vielen nützlichen Eigenschaften ist.

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.

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

## Zuckerabbau verhindert Fetteinlagerung

---

Alpha-Liponsäure spielt eine elementare Rolle als Coenzym bei zahlreichen energieumwandelnden Enzymkomplexen. Hier wandelt die Alpha-Liponsäure unser Nahrungszucker und Nahrungsfette in Energie um, noch bevor diese in Form von Körperfett gespeichert werden können. Zu diesen Enzymkomplexen, deren wichtiger Bestandteil Alpha-Liponsäure ist, gehört das:

- Pyruvat-Dehydrogenase-Komplex
- Alpha-Ketoglutarat-Dehydrogenase-Komplex
- Aminosäure-Dehydrogenase-Komplex
- Ersatzfunktion für Coenzym A (CoA)

## Zuckerabbau verhindert Insulinausschüttung und erleichtert Fettabbau

---

Die Pyruvat-Dehydrogenase und die Alpha-Ketoglutarat-Dehydrogenase spielen eine sehr wichtige Rolle innerhalb der Energiegewinnung durch Zuckerabbau, der s.g. Glykolyse. Coenzym

A wiederum ist bei der Umwandlung der Nahrungsfette in Energie beteiligt.

Desweiteren unterdrückt die Alpha-Liponsäure eine zu hohe Insulinausschüttung. Da Insulin die Fettverbrennung hemmt, schließt die Alpha-Liponsäure diesen Störfaktor zusätzlich aus und unterstützt das Abnehmen.

Zum Zwecke des Abnehmens werden zumeist 300 bis 600mg täglich verabreicht. Im Übrigen hat sich lt. diversen Studien auch Grüner Tee für Gesundheit und beim Abnehmen bewährt.

## Alpha-Liponsäure im Kraftsport und Muskelaufbau (Bodybuilding)

---

Alpha-Liponsäure hat sich im Laufe der Zeit ebenfalls einen festen Platz als Supplement bei Kraftsportlern und Bodybuildern erkämpft. Die Supplementation mit Alpha-Liponsäure kann zu messbaren Kraftzuwächsen und folglich effektiverem Muskelaufbau führen. Man geht davon aus, dass Alpha-Liponsäure Nährstoffe wie Aminosäuren und Kreatin effizienter in die Muskelzellen einschleust, woraus eine bessere Kraft- und Muskelentwicklung resultiert.



## Dosierung und Sicherheit bzw. Nebenwirkungen von Alpha-Liponsäure

---

Die Einnahmeempfehlung bzw. Dosierung für die Alpha-Liponsäure hängt stark von Ausgangsbedingungen ab, ob wir also gesund sind und die Alpha-Liponsäure vorbeugend zu Präventionszwecken oder aber therapeutisch bei Erkrankungen nehmen wollen.

## Alpha-Liponsäure bei Gesunden als vorbeugende Maßnahme / Prävention

---

Zu Zwecken der Gesunderhaltung sollte man präventiv 2x täglich eine Dosis von je etwa 50mg -150mg Alpha-Liponsäure zu sich nehmen.

## Alpha-Liponsäure bei Erkrankungen

---

Ist man bereits erkrankt und möchte Alpha-Liponsäure zum therapeutischen Zwecke anwenden, ist hier die Dosis entsprechend höher zu wählen.

## Alpha-Liponsäure bei Diabetes

---

Diabetiker bekommen im Rahmen ihres Therapieplanes zumeist eine Dosis von 600 bis 900mg täglich. Die Einnahme von Alpha-Liponsäure wird darüber hinaus vermutlich eine geringere Dosis an Insulin erfordern - hier muss also eine Absprache mit dem zuständigen Arzt bzw. Therapeuten erfolgen. Um die Nervenleitfähigkeit beim Patienten zu verbessern (Stichwort "diabetischer Fuß") , wird zumeist Alpha-Liponsäure hoch dosiert (ca. 300-600 mg/Tag) über 2 Wochen intravenös verabreicht, im Anschluss erfolgt eine orale Medikation von ca. 200- 400 mg Alpha Liponsäure am Tag.

## Alpha-Liponsäure bei Lebererkrankungen

---

Alpha-Liponsäure zeichnet sich durch eine leberschützende und lebervitalisierende Wirkung aus, sie kann die krankhaft erhöhten Leberwerte senken und die Durchblutung der Leber anregen, wie Studien und Beobachtungen an Patienten zeigen konnten. Die Dosierung sieht zumeist 100-300mg Alpha-Liponsäure am Tag vor.

## Alpha-Liponsäure für gesunde, faltenfreie Haut

---

Neben Cremes, die Alpha-Liponsäure beinhalten, wird eine orale Einnahme von 50-100mg am Tag empfohlen, verteilt auf 2 Gaben täglich.

## Alpha-Liponsäure zum Zwecke des Abnehmens

---

Für Übergewichtige, die abnehmen wollen oder müssen werden zumeist 300 bis 600mg täglich verabreicht.

## Sicherheit bzw. Nebenwirkungen von Alpha-Liponsäure

---

Selbst höher dosiert konnten in den 30 Jahren Anwendung von Alpha-Liponsäure keine gravierenden Nebenwirkungen beobachtet werden, Alpha-Liponsäure gilt daher als sicher. Das Team um Prof. Dan Ziegler beobachtete bei höheren Dosierungen jenseits von 600mg Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühle, die jedoch bei einer Gabe von 600 mg täglich nicht mehr auftraten.

***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.



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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln