

Alpha-Liponsäure (auch Lipon- oder Thioctsäure genannt) ist ein körpereigener Stoff und wirkt antioxidativ.

In der Nahrung findet man Alpha-Liponsäure überwiegend in Fleisch, Spinat und Brokkoli. Alpha-Liponsäure kann im menschlichen und tierischen Organismus synthetisiert werden. Sie wird nach oraler Einnahme vom Körper gut resorbiert und in zahlreichen Geweben in Dihydroliponsäure umgewandelt.

Wirkung

Aufgrund seines Schwefelgehalts kann Alpha-Liponsäure mit Schwermetallen Chelatbindungen eingehen und die so gebundenen Schwermetalle ausleiten. Auch radioaktive Stoffe können gebunden und ausgeschieden werden.

Alpha-Liponsäure ist fett- und wasserlöslich, dadurch kann sie sowohl die eher wässrigen Zellbereiche, Blut und extrazellulärer Raum als auch die fetthaltigen Zellteile (Wände, Membrane), Lipoproteine im Blut oder auch die fetthaltigen Nervenscheiden vor Oxidation schützen.

Sie dient dem Schutz der Leber und ist als Co-Enzym beim Aufbau von Carbonsäure nötig. Außerdem hat die Alpha-Liponsäure Aufgaben im Mitochondrial-Stoffwechsel.

Da die Moleküle der Alpha-Liponsäure sehr klein sind, können sie problemlos die Blut-Hirn-Schranke passieren und Stickstoff-Radikale im Gehirn unschädlich machen.

Alpha-Liponsäure schleust Kohlenhydrate in den Zitronensäurezyklus und ist damit wichtig für den Glukosestoffwechsel. Sie baut Aminosäuren ab.

Eine einzigartige Fähigkeit der Alpha-Liponsäure ist es, sich selbst und die anderen Antioxidantien Coenzym Q10, Vitamin C und E sowie Glutathion zu regenerieren. Sie stellt die antioxidative Wirkung dieser Schutzstoffe wieder her, nachdem diese bei der Abwehr freier Radikale verbraucht wurde.

In Tierversuchen konnte eine schützende Wirkung gegen Arsenvergiftung festgestellt werden.

Eine vierwöchige Studie der Johann-Wolfgang-von Goethe-Universität Frankfurt ergab, dass sich die Glukoseeffektivität (SG) sowohl bei übergewichtigen als auch bei normalgewichtigen Diabetikern deutlich verbesserte. Der Effekt auf die Insulinsensitivität (SI) war bei normalgewichtigen Patienten deutlich höher als bei übergewichtigen Patienten. Die Glukoseverstoffwechsellung wurde signifikant verbessert.

Man nimmt an, dass die orale Einnahme von Alpha-Liponsäure den intrazellulären Glukosemetabolismus durch Stimulation der PDH beschleunigt und das intrazelluläre Redoxpotential erhöht. Vermutlich kommt es zu einer verbesserten Energiegewinnung aus Phosphaten und der Glukosetransport wird mobilisiert. Dadurch verbessert sich die Versorgung des Muskelgewebes. Alpha-Liponsäure führt damit zu einer verbesserten Glukoseutilisation bei Patienten mit Diabetes Mellitus Typ II.

In verschiedenen Tests wurden positive Effekte der Alpha-Liponsäure bei folgenden Krankheiten festgestellt:

- Diabetes Mellitus Typ II
- Diabetische Neuropathie
- Grauer Star
- Glaukom
- Ischämie
- Lebererkrankungen
- Nervenerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Strahlenschäden
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose

u.a.

Gegenanzeigen

Alpha-Liponsäure darf nicht bei bekannter Empfindlichkeit gegen Alpha-Liponsäure eingenommen werden. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte eine Einnahme immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Da die blutzuckersenkende Wirkung von Insulin verstärkt wird, sollte bei gleichzeitiger Einnahme auf engmaschige Blutzuckerkontrollen geachtet werden.

Alpha-Liponsäure sollte nicht gleichzeitig mit Zink, Kupfer, Eisen oder Magnesium eingenommen werden, da sie sich mit diesen Stoffen verbindet und sie unwirksam macht. Die Einnahme sollte zeitversetzt mit ein bis zwei Stunden Abstand erfolgen.

Quellen:

Andreas Bunkahle: Orthomolekulare Medizin Band 1

Dieter Henrichs: Handbuch Nähr- und Vitalstoffe