

Josef Pies



 MK vital

# Alpha-Liponsäure – das Multitalent

*Gegen  
freie Radikale,  
Umweltgifte,  
Zellalterung*





**Josef Pies**

# **Alpha-Liponsäure – das Multitalent**

---

Gegen freie Radikale  
Umweltgifte  
Zellalterung

 VAK *vital*

VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

### **Vorbemerkung des Verlages**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

3. Auflage 2010  
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2003  
(ISBN der 1. Auflage: 978-3-935767-29-3)  
Lektorat: Nadine Britsch, VAK  
Fotos: © Microsoft ClipArts  
Illustrationen: Britta van Hoorn, Hamburg  
Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg  
Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK  
Satz: Karl-Heinz Mundinger, VAK  
Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-86731-034-5 (Paperback)  
ISBN 978-3-95484-062-5 (ePub)  
ISBN 978-3-95484-063-2 (Kindle)  
ISBN 978-3-95484-064-9 (PDF)

# Inhalt

Vorwort	7
Zelluläre Grundlagen	9
Ein Wort zur Chemie	14
Was macht die Alpha-Liponsäure zum Multitalent?	16
Schwermetallentgiftung mit Alpha-Liponsäure	18
Freie Radikale und oxidativer Stress	21
Die Mitspieler im antioxidativen Netzwerk – Schlüsselrolle der Alpha-Liponsäure	26
Recycling anderer Antioxidanzien durch Alpha-Liponsäure	30
Alpha-Liponsäure, ein lebenswichtiges Koenzym	32
Schutz vor schädlichen Glykoproteinen (AGE) durch Alpha-Liponsäure	34
„Genschutz“ durch Alpha-Liponsäure – Steuerung des Transkriptionsfaktors NF- $\kappa$ B	37
Augenschutz durch Alpha-Liponsäure – Grauer Star (Katarakt)	39
Schutz bei Diabetes mellitus und Begleiterkrankungen durch Alpha-Liponsäure	41
Alpha-Liponsäure contra Hautalterung	49

Erste Erkenntnisse zum Einsatz von Alpha-Liponsäure bei Alzheimer Demenz	55
Gefäß-, Herz- und Hirnschutz durch Alpha-Liponsäure	57
Raucherschutz durch Alpha-Liponsäure	61
HIV und AIDS – Antivirale Eigenschaften der Alpha-Liponsäure	62
Alpha-Liponsäure als Nahrungsergänzung – Vorschläge für einen individuellen Antioxidanzien-Cocktail	64
Wie steht's eigentlich um Ihr antioxidatives Profil?	69
Mögliche Nebenwirkungen der Alpha-Liponsäure	72
Bezugsquellen – Danksagung	74
Kleines Glossar	76
Literatur	79
Über den Autor	84

## Vorwort

---

Wenn von einem idealen oder gar universellen Mittel gesprochen wird, bin ich besonders kritisch. Alpha-Liponsäure kenne ich seit vielen Jahren als wirksames Arzneimittel gegen diabetische Polyneuropathien (durch Zuckerkrankheit verursachte Nervenschäden). Als ich erfuhr, dass sie ein weitaus größeres Potenzial haben soll, war ich zunächst ebenfalls skeptisch. Diese Skepsis wich aber wissenschaftlicher Neugier und ich beschäftigte mich näher mit dieser Substanz. Schon bald war ich so fasziniert von der Alpha-Liponsäure, dass ich sie selbst ausprobierte. Falsch machen konnte ich nichts, denn Nebenwirkungen musste ich bei diesem körpereigenen Naturstoff selbst bei hoher Dosierung nicht befürchten.

Nach einigen Wochen ließen die oft als „Wehwehchen“ abgetanen ersten Altersbeschwerden (zum Beispiel Gelenkschmerzen) nach und ich bleibe inzwischen selbst nach einem anstrengenden Arbeitstag länger fit und aufnahmefähig. Außerdem ist mein früher unbändiger Appetit heute weniger stark ausgeprägt. Dass ich die erste Grippewelle ebenfalls unversehrt überstanden habe, bedarf kaum der ausdrücklichen Betonung.

Bei der Beschäftigung mit Alpha-Liponsäure fällt auf, dass es wohl nur wenige andere natürliche Substanzen gibt, die weltweit von Forschern unterschiedlichster Richtungen ähnlich intensiv untersucht werden. Fast täglich werden neue Arbeiten

Mit unerwünschten Nebenwirkungen ist bei dieser körpereigenen Natursubstanz nicht zu rechnen.



veröffentlicht, aber an erster Stelle steht ihre Wirkung gegen freie Radikale und Umweltgifte. Diese Faktoren spielen vor allem eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Alters- und Zivilisationskrankheiten, also solchen Krankheiten, die durch die längere Lebenserwartung und die oft ungesunde Lebensweise der modernen Wohlstandsgesellschaft gefördert werden: zu fettes und zu süßes Essen, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung, zu wenig Obst und Gemüse sowie Rauchen). Alle diese Krankheiten werden durch freie Radikale ausgelöst oder begünstigt. Daher ist es wichtig, ihnen mit einer entsprechenden Lebensführung und einer gesunden Ernährung, aber auch mit Radikalfängern (= Antioxidanzien) zu begegnen. Eine Schlüsselrolle nimmt dabei die Alpha-Liponsäure ein.



Sie kann aber noch viel mehr. In dem vorliegenden Buch werden die vielfältigen Aspekte dieses Multitalents beleuchtet und die teils komplexen Sachverhalte verständlich dargestellt, ohne die wissenschaftlichen Grundlagen aus den Augen zu verlieren.

Darüber hinaus finden Leserinnen und Leser praktische Anregungen, wie die Alpha-Liponsäure im individuellen Gesundheitsplan berücksichtigt werden kann. Für diejenigen, die sich intensiver mit der Materie befassen möchten, wurden an den entsprechenden Stellen die wichtigsten Quellen angegeben.