

Schönheit von innen?

Alpha-Liponsäure gilt als das neue Wundermittel in der Anti-Aging-Szene. Dabei beschränkt sich die Fettsäure nicht nur auf Hautcremes – auch innerlich eingenommen verspricht sie die Rückkehr der Jugend.

Doch was ist dran an ihrem Ruf? Als Coenzym wirkt sie bereits innerhalb unserer Zellen: Die alpha-Liponsäure ist sozusagen eine kleine Redox-Fabrik und arbeitet als Antioxidans in unserem Sinne. Die schwefelhaltige Fettsäure wirkt dem altersbedingten Zersetzungsprozess unseres Körpers auch dadurch entgegen, indem sie tatsächlich in der Lage ist, verbrauchte Antioxidanzien wie Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q 10 und Glutathion wieder zu regenerieren. In einem chemischen Prozess legt sie somit freien Radikalen, die durch übermäßige Sonneneinstrahlung, Rauchen, Stress oder das Alter entstehen und dabei tiefe Furchen in unsere Haut graben, das Handwerk oder behindert sie zumindest dabei, anderen Molekülen Elektronen zu entreißen – was man auch oxidativen Stress nennt. Dieser lässt uns schneller altern und raubt uns die Leistungsfähigkeit, macht uns anfälliger für Störungen der Körperfunktionen. Indem die Fettsäure am Energiestoffwechsel der Mitochondrien – den Kraftwerken unserer Körperzellen – beteiligt ist, feuert sie diesen in erheblichem Maße an und kann so dem chronischen Erschöpfungssyndrom entgegenwirken.

Immer neue Entdeckungen Früher wurde alpha-Liponsäure auch als Lipon- oder Thioctsäure bezeichnet. Man hielt sie für ein Vitamin. Doch mit Fortschreiten der Wissenschaft entdeckte man: Sie ist ein ganz aus-

gezeichnetes Antioxidans und aufgrund ihrer Kleinheit und Beschaffenheit (sowohl lipophil als auch hydrophil) in der Lage sowohl die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, als auch besonders leicht in jede Zelle des Körpers vorzudringen. Die Fettsäure wird daher medizinisch als Arzneistoff zur Behandlung von Lebererkrankungen und Polyneuropathien eingesetzt und als Antidot bei Vergiftungen mit anorganischen Quecksilberverbindungen. Und so hat die Beauty-Szene die alpha-Liponsäure als Verjüngungsmittel entdeckt. Rezeptfrei als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich, soll sie ihrem Ruf als überragendes Antioxidans gerecht werden. Indem sie die schädlichen Stoffe abfängt und tief in unsere Haut eindringt, schreibt man ihr eine Reduzierung von Falten und Fältchen zu. Sie soll Tränensäcke abschwellen und Pigmentflecken verblassen lassen. Besonders bei den feinen Linien um die Augen soll sich schon nach kurzer Zeit ein Effekt einstellen; auch die Porengröße der Haut im Gesicht soll sich deutlich verringern.

Tausendsassa für die Haut Ein weiterer Effekt der alpha-Liponsäure: Sie steigert die Insulinsensitivität der Körperzellen und wirkt somit Diabetes Typ II entgegen. Indem die Fettsäure den Zucker aus der Blutbahn schafft, wird auch dessen gefäßschädigende Wirkung positiv beeinflusst. Man verspricht sich dadurch eine glattere, weil besser durchblutete Haut. Nicht verifizierbare Erfahrungsbe-



© malyugin / iStock / Getty Images

richte sprechen sogar von einer gewichtsreduzierenden Wirkung. Übrigens: In natürlicher Form kommt die alpha-Linolsäure nur als (R)-Liponsäure vor. Als Arzneistoff wird allerdings auch ihr Racemat, die (RS)-Liponsäure verwendet. ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin