

Astaxanthin – Das Super-Antioxidans | Teil 2

Im August-Newsletter hatten wir Ihnen das Astaxanthin vorgestellt ([Artikel Teil 1 lesen](#)). Das Carotinoid wird aus Algen gewonnen und bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Erfahren Sie in diesem Artikel noch mehr über das leistungsfähige Antioxidans.

Astaxanthin im Vergleich zu anderen Nährstoffen

Astaxanthin ist eines der stärksten Antioxidantien der Welt. Deswegen schützt der Vitalstoff auch recht gut vor Sonnenbrand, wie im vergangenen Monat beschrieben. In einem Test zeigte sich, dass Astaxanthin laut Petra Hirscher im Vergleich zu anderen Nährstoffen folgendermaßen wirkt:

- 6000-mal stärker als Vitamin C
- 800-mal stärker als Coenzym Q10
- 550-mal stärker als Vitamin E
- 200-mal stärker als Polyphenole (bioaktive Substanzen in Pflanzen)
- 50-mal mehr als Beta-Carotin

Die meisten Menschen reagieren skeptisch, wenn im Zusammenhang mit natürlichen Stoffen wie etwa Astaxanthin eine Vielzahl an Wirkungen aufgelistet wird. Nach dem Motto: Wie kann ein und dieselbe Substanz Gelenke von Schmerzen befreien, die Haut vor Sonne schützen und bei Augenleiden wirken? Die Antwort ist einfach: **Viele Beschwerden haben ein und dieselbe Ursache** – nämlich oxidativen Stress beziehungsweise Entzündungen. Und genau da setzen ja Antioxidantien wie Astaxanthin an.

Entzündungshemmende Wirkung von Astaxanthin

Entzündungen zeigen an, dass unser Immunsystem gerade einen Krankheitsherd bekämpft. Als Zeichen einer solchen Abwehrreaktion gehören Rötung, Schwellung, Hitze und Schmerzen. Entzündungen gehören also zum normalen Heilungsprozess dazu. Werden sie jedoch chronisch, ist das ein Zeichen für ein Ungleichgewicht im Körper. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: von der körperlichen Überlastung über einen geschwächten Darm bis zur Mangelernährung. **Chronische Entzündungen können im ganzen Körper massive Schäden verursachen** und sich in verschiedenen Krankheitsbildern äußern - zum Beispiel Arthritis oder Reizdarmsyndrom.

Astaxanthin wirkt stark entzündungshemmend und steigert die Abwehrkräfte, indem es die Aktivität vieler Entzündungsbotenstoffe im Körper reduziert. Es kann daher bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen eine wichtige Hilfe sein.

Bei Arthritis und Arthrose

Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Astaxanthin die Beschwerden bei Patienten, die an Arthritis oder Arthrose leiden, deutlich reduziert. Sie

haben weniger Schmerzen und fühlen sich weniger steif. Allerdings tritt eine Wirkung bei chronischen Erkrankungen im Allgemeinen erst nach vier bis acht Wochen ein.

Mehr als Kosmetik

Astaxanthin verlangsamt aber nicht nur den Alterungsprozess der Haut, sondern wirkt auch regulierend. So schreibt Petra Hirscher in ihrem Buch, dass der Nährstoff an der Hautoberfläche gegen Trockenheit und Rauigkeit wirkt. In der Epidermis dämpft es die Überproduktion und Oxidation von Melanin und verhindert damit eine Überpigmentierung (Altersflecken, Pigmentstörungen). In der darunter liegenden Dermis, der sogenannten Lederhaut, bekämpft Astaxanthin Linien und Falten und repariert sogar UV-bedingte Schäden. In der Unterhaut wiederum verbessert der rote Farbstoff die Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen.

Schutz für Herz und Kreislauf

Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Astaxanthin wirken auch am Herzen. Der Nährstoff sorgt dafür, dass sich die empfindlichen Herzgefäße entspannen können. Dadurch wird der Blutfluss verbessert, der Blutdruck gesenkt und Entzündungen gehen zurück. Jüngste Untersuchungen legen nahe, dass Astaxanthin wohl auch das Fortschreiten von Arteriosklerose verlangsamen kann.

Gesunde Augen, gutes Sehen



Mittlerweile geht man davon aus, dass auch die meisten Krankheiten der Augen auf Oxidationsprozesse und/oder chronische Entzündungen zurückzuführen sind. Darunter gehören unter anderem folgende Beschwerden: Glaukom (grüner Star), Katarakt (grauer Star), altersbedingte Makuladegeneration (AMD).

Da Astaxanthin im Gegensatz zu anderen Carotinoiden die Blut-Retina-Schranke überwinden kann, schützt der Nährstoff das Auge auf mehreren Ebenen. Erstens verhindert Astaxanthin Schäden durch UV-Strahlung, zweitens fördert es die Durchblutung im Auge und drittens bewahrt es die Nervenzellen in der Netzhaut vor Entzündungen und oxidativem Stress.

Astaxanthin auch bei Asthenopie – der Überbeanspruchung der Augen. Digitale Geräte wie Computer, Smartphones und Tablets stressen die Augen durch den hohen Anteil an blauem Licht. Zu geröteten Augen, Nacken- und Schulterproblemen können Kopfschmerzen und Schwindel, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit sowie das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit kommen. Untersuchungen in Japan haben bewiesen, dass Astaxanthin-Gaben nicht nur die Übermüdung der Augen nachträglich lindert, sondern sogar als Prävention vor starken visuellen Reizen wirkt.



Power fürs Gehirn

Aufgrund seiner Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, kann Astaxanthin auch direkt im Gehirn seine schützende, antioxidative Wirkung entfalten. Der rote Nährstoff fördert die Durchblutung bis in die kleinsten

Blutgefäße. Dadurch kann Astaxanthin vor der sogenannten vaskulären Demenzen schützen, bei denen es in Folge von Durchblutungsstörungen im Gehirn zu einem Absterben von Nervenzellen kommt. Studien haben gezeigt, dass Astaxanthin sogar die Gedächtnisleistung, die Aufmerksamkeit und die Reaktionszeit verbessern.

Leistungsstarke Muskeln

Bei intensivem Sport ist der Stoffwechsel erhöht. Dadurch werden automatisch Oxidationsprozesse verursacht und freie Radikale entstehen. Je anstrengender die Aktivität, desto mehr freie Radikale werden gebildet. Sind keine oder zu wenig Antioxidantien im Körper vorhanden, dann steigt das Risiko von Gewebeschäden, Muskelkater, Verletzungen, Gelenksbeschwerden und Ermüdung. Befindet sich aber Astaxanthin in den Muskeln, dann wird die Oxidation verhindert und zugleich nimmt die Leistungsfähigkeit zu.



Inzwischen weiß man auch, dass Astaxanthin den Laktatspiegel in den Muskeln senken kann. Milchsäure (Laktat) macht nach körperlicher Überanstrengung bekanntermaßen Muskelkater. Wer also sportlich fit und leistungsfähig sein will, kann mit Hilfe von Astaxanthin seinen Laktatspiegel niedrig halten und damit seine Ausdauer steigern. In der Triathleten- und Rennrad-Szene beispielsweise wird Astaxanthin längst zur Steigerung der Leistung und Ausdauer eingesetzt.

Keine Nebenwirkungen bekannt

Einige Antioxidantien können unter Umständen dem Körper schaden, indem sie selbst oxidativen Stress auslösen statt diesen auszuschalten. Dazu gehört zum Beispiel Beta-Carotin in hohen Dosierungen. Astaxanthin wirkt jedoch aufgrund seiner Molekülstruktur niemals pro-oxidativ. Sprich, es wird auch in seiner verbrauchten oxidierten Form nicht selbst zum freien Radikal. Bislang sind nach den Angaben von Buchautorin Hirscher bei Astaxanthin keine unerwünschten Nebeneffekte, Vergiftungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten, Lebensmitteln oder anderen Ergänzungsmitteln bekannt.

Astaxanthin kommt heutzutage aus verschiedenen Quellen. Natürliches Astaxanthin wird aus der Mikroalge *Haemotococcus pluvialis* gewonnen. Es gehört zu den hochwertigsten roten Nährstoffen mit dem höchsten antioxidativen Potenzial. Weltweiter Marktführer ist synthetisches Astaxanthin, das durch einen komplizierten Prozess aus Erdöl hergestellt wird. Allerdings nicht für Menschen, sondern für die Fütterung von Tieren wie Lachse oder Shrimps in Zuchtanlagen. Darüber hinaus wird Astaxanthin teilweise auch mit Hilfe des gentechnisch veränderten Hefepilzes *Phaffia rhodozyma* gewonnen.

Als Nahrungsergänzungsmittel empfiehlt sich nur hochwertiges, natürliches Astaxanthin, damit es seine volle Wirkung entfalten kann. Es wird aus Algen gewonnen. Natürlich gibt es auch hier Qualitätsunterschiede. Goldstandard ist ein Extrakt, der mittels Quellkohlenensäure schonend gewonnen wird und zusätzlich das Biosiegel trägt. Die tägliche Dosierung liegt bei vier bis sechs Milligramm pro Tag für Menschen ohne gesundheitliche Probleme. Das entspricht etwa einer Menge von 100 Gramm Wildlachs. Bei akuten oder chronischen Beschwerden kann die Dosierung auch eine Zeitlang erhöht werden.