
Subject: "Natur und Heilen" über Melatonin
Posted by [Shady](#) on Wed, 25 Jan 2006 19:39:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mir die aktuelle Ausgabe des Magazins Natur + Heilen gekauft. Er enthält u.a. einen mehrseitigen und sehr interessanten Bericht über Melatonin. Ich kann ihn leider nicht ganz abtippen. Sowa darf man ja rein rechtlich nicht ganz ins Forum reinstellen und außerdem würde ich sonst bis morgen früh hier sitzen.

Aber hier mal ein interessanter Auszug:

Melatonin: Ein Antioxidans erster Klasse

Melatonin kann genau die Prozesse verhindern, die wir unter Alterungs- und degenerativen Prozessen verstehen. Obwohl es in unserem Breitengrad immer mehr alte Menschen gibt, sind die Vorgänge immer noch nicht ganz befriedigend erforscht. Soviel weiß man aber immerhin, dass Freie Radikale, also aggressive Sauerstoffverbindungen, dabei eine große Rolle spielen. Durch Oxydation schädigen sie die Zellen. Quellen Freier Radikaler sind u.a. Zigaretten, Alkohol, Ozon, ultraviolette Strahlen, Pestizide und andere Umweltgifte, Medikamente, Streß und Überanstrengung. In einer wissenschaftlichen Studie der Forscher R. Reiter und J. Robinson wurden menschliche weiße Blutkörperchen einer Strahlung ausgesetzt. Die Forscher stellten fest, dass Melatonin die Zellen weit besser schützte, als jedes andere bekannte Antioxidans. Bemerkenswerterweise war es fünfhundert Mal (!) wirksamer als ein synthetisches Antioxidans namens DMSO, das als hervorragendes Strahlenschutzmittel gilt.

Der ständige Angriff der radikalen Sauerstoffverbindungen lässt nicht nur die Haut runzlig werden, sondern begünstigt auch Krebs, Diabetes, Parkinson, Multiple Sklerose, Arthritis, grauer Star, Durchblutungsstörungen und Herzkrankheiten. Melatonin als starker Radikalfänger verhindert die Oxydation und damit Zellschädigung, wodurch auch der Arteriosklerose vorgebeugt wird, die u.a. Ursache von Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch von Gedächtnisverlust und Demenz ist. Die Bildung von Thrombosen wird durch Melatonin minimiert.

Melatonin ist ebenfalls besonders effizient bei „OH-Radikalen“, bestehend aus einer Sauerstoff- und Wasserstoffverbindung, die sie besonders aktiv und reaktionsfreudig machen. Im Gegensatz zu anderen Antioxydantien wird Melatonin durch eine Verbindung mit Freien Radikalen nicht chemisch instabil, sondern bleibt stabil. Innerhalb der Zelle ist Melatonin besonders für den Schutz des Zellkerns, die DANN, zuständig.
