

## Astaxanthin aus Island kann gesundes Altern unterstützen

Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans, das eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet, insbesondere im Prozess des gesunden Alterns<sup>12</sup>. Es ist ein lipophiles Carotinoid-Nährstoff und rötlich-oranges Pigment, das natürlich von zahlreichen Mikroalgen, Hefen und Bakterien als Sekundärmetaboliten synthetisiert wird<sup>1</sup>.

### Herz-Kreislauf-Gesundheit

Astaxanthin unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit, indem es die Blutfettprofile bei gesunden Senioren verbessert<sup>1</sup>. Es hat sich gezeigt, dass es hilft, ein gesundes Cholesterin-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, die Oxidation von Lipiden zu verringern und den oxidativen Status zu verbessern<sup>2</sup>.

### Augengesundheit

Das Auge ist besonders anfällig für oxidativen Stress aufgrund seiner umfangreichen Lichtexposition, seines reichen Gehalts an Mitochondrien und der hohen Stoffwechselrate der Photorezeptoren<sup>2</sup>. Astaxanthin kann die schädlichen Auswirkungen der ROS-Moleküle auf unseren Körper reduzieren und kann dazu beitragen, ein gesundes Altern aufrechtzuerhalten<sup>2</sup>.



### Weitere Vorteile

Astaxanthin ist bioverfügbar in vielen Organen und Geweben wie Muskeln, Haut, Lungen und Herz<sup>2</sup>. Es kann auch die Blut-Hirn- und Blut-Retina-Schranken überqueren, was eine Vielzahl von gesundheitsbezogenen Vorteilen mit sich bringt<sup>2</sup>.

Astaxanthin wird seit über 30 Jahren als Nahrungsergänzungsmittel verwendet und gilt als sehr sicher<sup>2</sup>. Es ist über 500 Mal stärker als Vitamin E, viel stärker als andere Carotinoide und mehrere tausend Mal stärker als Vitamin C<sup>2</sup>.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Astaxanthin aufgrund seiner starken antioxidativen Eigenschaften und seiner Fähigkeit, verschiedene Aspekte der Gesundheit zu unterstützen, ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel für das gesunde Altern sein kann.

#### Quellen:

- [1. The Role of Astaxanthin as a Nutraceutical in Health and Age ... - MDPI](#)
- [2. Discover Six Astaxanthin Benefits on Healthy Aging](#)
- [3. Health benefits of astaxanthin against age-related diseases of multiple ...](#)

**Wichtige Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Bei Raumtemperatur, verschlossen, trocken und lichtgeschützt lagern. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Für Diabetiker geeignet. Diese Informationen sind keine Heilaussagen oder Aufforderungen zur Selbstmedikation. Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand 12.03.2024.