

Aminosäuren, die den Stoffwechsel unterstützen

Aminosäuren sind wesentliche Bausteine des Lebens. Lange Ketten von einzelnen Aminosäuren bilden Proteine (Eiweiße). Extrem kurze Ketten von Aminosäuren werden auch als Peptide bezeichnet.

Das Wort Protein stammt aus dem griechischen „proteios“ und bedeutet „grundlegend“. Proteine sind unentbehrlich für Wachstum und Wiederherstellung von Gewebe, insbesondere Muskeln, Knochen, Haut und Haare. Sie befördern auch Nährstoffe und Sauerstoff durch unseren Körper. Die meisten Hormone, Enzyme und das Immunsystem bestehen ebenfalls aus Proteinen.

Für einen optimalen Zellaufbau benötigt der Mensch 24 Aminosäuren. Acht davon müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Organismus kann sie nicht selbst herstellen. Diese werden als essentielle Aminosäuren bezeichnet. Das individuell ausgewogene Ernährungsprogramm von gesund & aktiv enthält alle lebenswichtigen Bausteine, die dem Zellstoffwechsel zur Verfügung stehen müssen.

Es gibt außerdem etwa 250 weitere Aminosäuren, die nicht Teil eines Proteins, jedoch für den Stoffwechsel von Bedeutung sind. Vorrangig für den Menschen sind die Aminosäuren, die Teil eines Proteins sind. Sie werden in der Medizin als L-Aminosäuren bezeichnet.

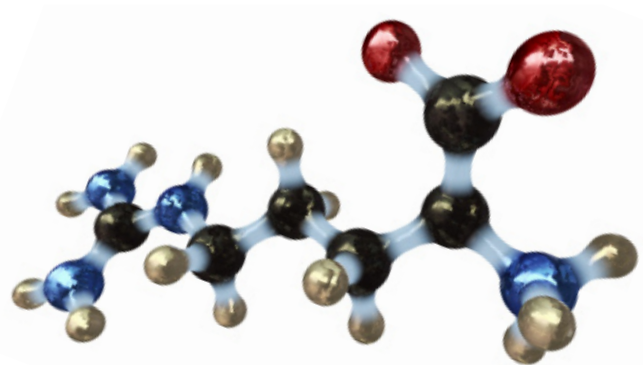
Für die Optimierung des Stoffwechsels ist es bedeutsam, dass bestimmte Aminosäuren in ausreichender Menge vorhanden sind. Nachfolgend eine Beschreibung der wichtigsten Aminosäuren.

L-Arginin ist die Nr. 1 unter den Aminosäuren

Arginin ist die wichtigste Aminosäure im Stoffwechsel. Sie wird in der Medizin erfolgreich verwendet bei der Behandlung von erektiler Dysfunktion (Potenzstörungen des Mannes), unerfülltem Kinderwunsch durch mangelnde Spermienqualität, Haarausfall, Arteriosklerose, Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit), Tinnitus, Bluthochdruck, grauer Star (Glaukom) Schwächen des Immunsystems, Stress und allen katabolen (abbauenden) Erkrankungen. Nahrungsmittel mit einem hohen Arginingehalt sind Kürbiskerne,

Erdnüsse, Pinienkerne, Walnüsse, Erbsen, Hähnchenbrustfilet, Lachs und Hühnereier.

Im Rahmen einer Stoffwechsoptimierung kann es auch sinnvoll sein, Arginin in Form eines Präparats oder als Infusion einzusetzen. Fragen Sie hierzu Ihren gesund & aktiv-Therapeuten. Er wird Sie dazu kompetent beraten.



L-Methionin unterstützt den anabolen Stoffwechsel

Die schwefelhaltige Aminosäure L-Methionin, die der Körper selber nicht herstellen kann, schützt die Leber vor übermäßiger Fetteinlagerung. Sie ist am Aufbau von Hormonen beteiligt, die für die Gewichtsregulation notwendig sind. Methionin wirkt fettlösend und unterstützt den anabolen (aufbauenden) Stoffwechsel. Sie ist in allen tierischen Eiweißen und Nüssen enthalten.

L-Ornithin entgiftet die Leber

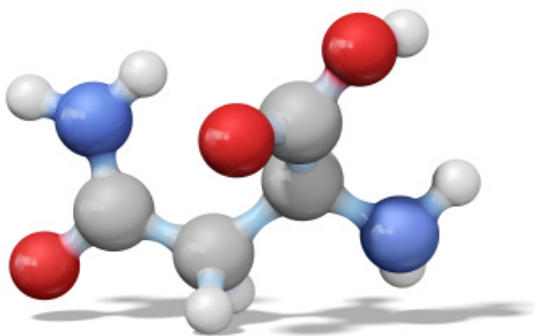
Zur Entgiftung unseres Stoffwechsels benötigt die Leber die Aminosäure L-Ornithin. Es ist eine nicht an Eiweiße gebundene Aminosäure, die unsere Leber vor einer „Eigenvergiftung“ schützt. Sie entsteht über Stoffwechsellvorgänge aus der Aminosäure L-Arginin.

L-Taurin unterstützt die Galle

L-Taurin entsteht im Rahmen des Stoffwechselgeschehens. Sie ist ein Abbauprodukt der Aminosäure Methionin. Taurin aktiviert die Fettverbrennung, entgiftet die Leber bei Giftstoffbelastung und fördert die Bildung von Gallensäuren. Eine ähnliche Wirkung auf Leber und Stoffwechsel haben auch die Wirkstoffe der Ingwerwurzel.

L-Asparagin entgiftet den Stoffwechsel

Asparagin ist eine Aminosäure, die zuerst im Spargel entdeckt wurde. Durch ihre anregende Wirkung auf die Nierenfunktion ist sie harntreibend und blutreinigend. Sie entschlackt somit den Stoffwechsel.



Das individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv enthält eine gesunde und ausgewogene Zusammensetzung aller Aminosäuren. Die Auswahl der für Sie geeigneten tierischen Eiweiße spielt dabei eine besonders große Rolle. Für eine Stoffwechselregulation kann es hilfreich sein, für eine gewisse Zeit spezielle Aminosäuren als Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich einzunehmen.

Autor: Lothar Ursinus

L-Carnitin unser Fettverbrenner

Die Funktion von L-Carnitin besteht hauptsächlich darin, Fettsäuren in die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) zu transportieren. Ohne Carnitin gibt es keine Fettverbrennung!

Der Körper kann aus den Aminosäuren Lysin und Methionin gemeinsam mit Vitamin C, B3, B6 und Eisen Carnitin selbst herstellen. In Zeiten eines vermehrten Bedarfs und zum Muskelaufbau ist es notwendig, die Carnitinzufuhr zu erhöhen, entweder durch rotes Fleisch oder in Form von ergänzenden Präparaten.

L-Tryptophan macht glücklich

Diese Aminosäure kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie muss über die Nahrung zugeführt werden. L-Tryptophan ist Vorläufer der lebensnotwendigen Stoffe Serotonin (unser Glückshormon) und Niacin (Vitamin B3).

Bei einem Mangel an L-Tryptophan kommt es zur Gewichtszunahme, depressiver Verstimmung, Haarausfall, Hautekzemen und einer mangelnden Aufnahme von Zink. Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Tryptophan sind Sojabohnen, Kakaopulver, Cashew-Kerne, Erbsen, Hähnchenbrustfilet, Lachs, Haferflocken, Walnüsse, Hühner- und ungeschälter Reis.