

INFOBLATT ZU AMINOSÄUREN

Bei dauerhaftem Stress (egal, von was er ausgelöst wurde) wechselt unser Körper in den Flucht- oder Kampf-Modus (englisch «flight or fight»), welcher überlebenswichtig ist. Wenn wir ständig Stressoren ausgeliefert sind (all das, was Stress auslöst), wird im Gehirn eine Reaktionskette ausgelöst. Das Nervensystem signalisiert Gefahr und der Körper schüttet Adrenalin und Cortisol aus. Das ist per se nicht schlecht, denn das hält uns wach, aufmerksam und in Alarmbereitschaft. Die Folgen sind aber ein Daueranstieg des Herzschlages, des Blutdruckes, des Pulses und ebenso steigen Hautwiderstand und Muskelaktivität, während aber die Darmtätigkeit gehemmt wird.

Das führt alles auf Dauer zu Problemen. Über die Nahrung werden Proteine erfasst und im Verdauungsprozess zerkleinert und enzymisch aufgespalten, bis letztlich die kleinste Einheit eines Eiweisses DIE AMINOSÄUREN daraus entstehen. Nach der Aufspaltung werden diese über die Darmwand in den Blutkreislauf aufgenommen. Dort können sie für Energie-Stoffwechsel verwendet werden.

Das Problem ist, dass im Dauerstress der Darm gehemmt ist (siehe oben) und das wiederum führt dazu, dass lebensnotwendige AMINOSÄUREN und weitere Nährstoffe fehlen. AMINOSÄUREN sind ein wichtiger Bestandteil des Stoffwechsels. Fehlen diese, sind zahlreiche Prozesse nicht mehr möglich.

AMINOSÄUREN sind an der Regulation der Hormonbildung beteiligt. Proteine sind die essenziellen Komponenten im menschlichen Körper. Sie werden für die Bildung von Strukturen, Funktionen, sowie die Regulierung jeder Körperzelle, jedes Gewebes und aller Organe benötigt und sind unverzichtbare Energielieferanten.

Chronischer oder intensiver Stress kann die Nebennieren überlasten. Wenn dann zusätzlich der Vorrat an Cortisol erschöpft ist, kann das weitere Auswirkungen auf die Schilddrüse haben. Deshalb laufen die Zellen nach einem psychischen Dauerstress leer, man ist ausgebrannt. Und wenn die Körperzellen ausgelaugt sind, hat es Nachwirkungen auf deine emotionale, psychische und körperliche Verfassung z.B. Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne usw. bis hin zu Depressionen und schweren Krankheiten. Die Folge ist, dass man mit emotionalem Stress noch weniger umgehen kann. Es wird immer schlimmer. Man ist im Stresshamsterrad gefangen.

ACHTUNG: Bitte beachte, dass hier nur Vorschläge und Anregungen vermerkt werden und man bei psychischen oder physischen Krankheiten immer einen Arzt oder Therapeuten zu Rate ziehen sollte.

AMINOSÄUREN sind Nahrung für ein langes und gesundes Leben und somit Nährstoffe für Körper, Geist und Seele.

Wir Menschen brauchen eine optimale Vitalstoffversorgung als Basis für alle Körperfunktionen. Diese sind unabdingbar. Der Trend diese Vitalstoffe in Form

von Nahrungsergänzung aufzunehmen, steigt ständig, denn unsere Lebensmittel sind erwiesenermaßen nicht mehr so nährstoffreich wie noch vor 20 Jahren.

Anzeichen für eine mangelnde Nährstoffversorgung sind Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Übergewicht, Allergien, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, schwaches Immunsystem, Unverträglichkeiten, schlechte Haut, Haare, Nägel, verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel bis hin zu Herz- und Kreislaufproblemen und vieles mehr.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 5-6 Portionen Obst und Gemüse zu essen. Doch leider schaffen das weniger als 5% der Bevölkerung.

Was sind Aminosäuren genau?

Aminosäuren sind die Bausteine von Proteinen (Eiweiß). Nach Wasser sind Proteine und deren Einzelbausteine – die Aminosäuren der am zweitmeisten enthaltene Stoff unseres menschlichen Körpers.

Aminosäuren sind Bausteine von Muskulatur, Sehnen, Bändern, Haut und Haaren. Sie sind aber auch Bausteine des Immunsystems und sie sind Grundsubstanz für Enzyme und Hormone.

Ein Mangel an Aminosäuren macht sich durch Müdigkeit, depressive Stimmung und Antriebslosigkeit bemerkbar, wodurch auch die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird. Dann neigen wir zu Heißhungerattacken und kompensieren diese Mängel mit Zucker z.B. mit süßen Getränken, Schokolade, Brot usw.

Von denen glauben wir, dass sie unsere Seele trösten, doch das Gegenteil ist der Fall. Es werden immer mehr Nährstoffe entzogen und ein Teufelskreis beginnt. Das schwächt unser Immunsystem und der Körper und die Psyche werden immer anfälliger für Krankheiten.

Die Aminosäuren

Wir Menschen benötigen 8 essenzielle (unentbehrliche und lebensnotwendige) Aminosäuren, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen. Fehlt jedoch eine dieser essenziellen Aminosäuren, dann holt der Körper sich diese aus den Muskeln. Ständig funktioniert dieser Raubbau an den Muskeln jedoch nicht. Es führt zu Schlappeheit, Verlust der Muskelmasse und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Wenn durch eine fehlende Aminosäure ein daraus gebildeter endogener Wirkstoff (wie beispielsweise die Hormone) nicht mehr ausreichend hergestellt werden, so sind wichtige Körperfunktionen nicht mehr optimal gewährleistet.

Die Vorteile der Aminosäuren

Wer sich und seinem Körper, Geist und der Seele etwas Gutes tun möchte und zusätzlich das Gewicht regulieren möchte, ist mit der Nährstoffversorgung über die Aminosäuren gut beraten:

- Nahezu keine Kalorien
- Natürliche Fettverbrennung wird optimiert
- Muskeln werden bewahrt
- Körpergewebe wird gestärkt und gefestigt (Haut und Haare)
- Jo-Jo Effekt kann vermieden werden durch Erhalt der Muskulatur

- Übersäuerung kann vermieden werden
- Die Resilienz der Psyche wird gestärkt
- Booster für das Immunsystem
- Gesunder Schlaf
- Bessere Stimmung und ausgeglichenes Gemüt
- Stressresistenz

Die 8 essenziellen Aminosäuren

Nun wollen wir hier die wichtigsten Aminosäuren vorstellen.

ACHTUNG WICHTIG: Wir geben hier keine Heilungsaussagen, sondern Beobachtungen und Erfahrung und die Aminosäuren sind eine Nahrungsergänzung und keine Medizin!

L-LEUCIN

Das Leucin gilt die Schlüssel-Aminosäure für den Muskelaufbau. Sie ist für die Proteinsynthese, sprich für den Aufbau von Eiweiss im Muskel und in der Leber verantwortlich. Um eine bestimmte Muskelmasse erhalten zu können, ist eine ausreichende Zufuhr an L-Leucin erforderlich. Neben der Produktion des Muskelgewebes fördert es auch die Fettverbrennung, was bei einer Gewichtsreduktion oder beim Halten des Wunschgewichtes von Vorteil ist.

L-VALIN

Wenn du deinem Körper genügend Valin und andere Aminosäuren zufügst, wird eine Gewichtsabnahme eintreten und gleichzeitig erhöht sich die fettfreie Körpermasse. Valin sorgt dafür, dass der Muskelaufbau beschleunigt und die Fettverbrennung angeregt wird. Es senkt zusätzlich das Stressempfinden und es spielt ebenfalls im Bereich des Stoffwechsels eine wichtige Rolle und regelt eventuelle Stimmungsschwankungen. Das ist besonders in den Wechseljahren oder bei PMS-Syndrom sehr hilfreich. Eine ausreichende Dosierung verhindert nervöse Störungen und fördert die Widerstandskraft gegen Infektionen und Stress.

Genau das richtige, was wir für den Winterblues als Beispiel tun können.

L-ISOLEUCIN

Diese Aminosäure wird für den Proteinaufbau als Baustein benötigt und verhilft zu einer guten Verdauung, welche in stressigen Lebensphasen oft gestört ist. Es ist auch an der Hormonregulation des Organismus beteiligt. So stimuliert diese Aminosäure etwa die Ausschüttung von Insulin, was die Aufnahme von Glukose und Aminosäuren aus dem Blutkreislauf in die Muskelzellen anregt. Dies wiederum ist nicht nur für die Regulation des Blutzuckerspiegels, sondern auch für die rasche Energiegewinnung nötig.

L-LYSIN

Lysin ist wichtig, damit die Körper Hormone, Enzyme und Antikörper zur Bekämpfung ganz bestimmter Virusinfektionen produzieren kann. Die wichtigste Aufgabe dieser Aminosäure ist jedoch, dass sie über eine anti-depressive

Wirkung verfügt und damit die Stressanfälligkeit und ein Vielfaches senkt. Darüber hinaus werden die Venen und Arterien vor Verkalkung geschützt und verringern die Alterserscheinungen im gesamten Eiweissgerüst des Körpers. Der Körper kann darüber hinaus aus Lysin im Zusammenhang mit anderen Stoffen das vitaminähnliche L-CARNITIN selbst herstellen. Dieses wiederum hat eine Schlüsselfunktion bei dem Energiestoffwechsel und der Fettverbrennung, ohne die eine Fettverbrennung schwieriger wird.

L-PHENYLALIN

Die Wirkung dieser besonderen Aminosäure zeigt sich darin, dass es das Hungergefühl verringern kann und den Appetit zum Beispiel auf Zucker und leeren Kohlenhydraten. Zudem steigt die Laune und somit sorgt es für eine optimistische und positive Grundstimmung. Wirkt nervenberuhigend bei akutem und chronischem Stress. Diese Aminosäure wird unter anderem zur Bildung unterschiedlicher Hormone – beispielweise der Schilddrüsenhormone und des Adrenalins – benötigt, die über verschiedene Stoffwechselwege gebildet werden. Diese Hormone haben für den Organismus eine wichtige und regulierende Funktion in Bezug auf Wachstum, Leistungsfähigkeit und Blutdruck.

L-THREONIN

Durch die Einnahme von Threonin können eine Verbesserung des Immunsystems und zugleich eine erhöhte Verfügbarkeit der Leistung erzielt werden. Threonin ist ein wichtiger Baustein für viele Proteine, wobei es beispielsweise im Kollagen des Bindegewebes häufig vorkommt. Kollagen ist eine wichtige Substanz der Knochen und Zähne, aber auch der Sehnen, der Bänder und des Bindegewebes.

L-METHIONIN

Spielt eine sehr wichtige Rolle bei vielen verschiedenen Prozessen des Körpers. Methionin ist wichtig, dass unsere Nägel und Haare gesund wachsen. Es wirkt aber auch fettlösend und verhindert eine starke Fetteinlagerung in die Leber. Laut Utopia (<https://utopia.de/news/fettleber-volkskrankheit-alkohol-nicht-schuld-symptomlos/>) leidet inzwischen jeder vierte Deutsche unter einer nichtalkoholischen Fettleber. Methionin fördert ausserdem die Entgiftung, indem es die Schwermetall-Ausscheidung anregt. Um das Spurenelement Selen im Körper verwerten zu können, ist ebenfalls freies Methionin nötig.

L-TRYPTOPHAN

Diese Aminosäure besitzt nicht nur eine stimmungsaufhellende Funktion, sondern auch eine gewichtsreduzierende und beruhigende Wirkung. Im menschlichen Körper wird diese Aminosäure zur Serotonin Herstellung benötigt. Da Serotonin stimmungsaufhellend wirkt und Emotionen positiv beeinflusst, wird es auch als «Glückshormon» bezeichnet. Es kann Depressionen lindern und die allgemeine Stimmungslage verbessern. Aus Serotonin wird Melatonin – das Schlafhormon – hergestellt und dieses verhilft zu einem besseren Schlaf. Wer gut schläft ist weniger gestresst und nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich. Tryptophan soll die Wundheilung und die Blutgerinnung beschleunigen und zusätzlich hat es auch eine positive Wirkung auf die Darmbewegung.

Das waren nun kurz die Zusammenfassungen zu den 8 essenziellen Aminosäuren.

Von Vitaminen und Mineralien sprechen viele, aber von den Aminosäuren nicht. Dabei sind gerade diese sehr wichtig für den menschlichen Körper.

Die 8 essenziellen Aminosäuren gibt es in Tablettenform zum Einnehmen. Die Bestellung erfolgt bei der Person, welche dieses Informationsblatt zur Verfügung gestellt hat oder in jeder Apotheke oder Drogerie.

Herzlichen Glückwunsch zur Entscheidung, ab jetzt vitaler und glücklicher zu leben.

Haftungsausschluss

Dieses Papier enthält keine Heilungsversprechen, sondern reine Erfahrungsberichte von regelmässigen Anwendungen und Berichten dazu im Internet. Eine ärztliche Konsultation ist in besonderen Fällen unerlässlich.

Aminosäuren sind eine Nahrungsergänzung und kein Heilmittel! Die Person, welche dieses Papier zur Verfügung gestellt hat, übernimmt keinerlei Haftung.