

Aminosäuren stärken das Immunsystem

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit dem heutigen Gesundheitsbrief beginnen wir eine Serie von Briefen, die sich mit der der Stärkung des Immunsystems beschäftigen. Die kalte und dunkle Jahreszeit steht vor der Tür. Das ist die Zeit, in der man sich Gedanken darüber machen sollte, was man tun kann, um das Immunsystem zu stärken. Weniger Erkältungen und das Vermeiden von Grippe sind die Belohnung.

Für die nächste Woche ist dann ein Gesundheitsbrief geplant, in welchem wir Ihnen die Micronährstoffe vorstellen werden, die zur Stärkung des Immunsystems notwendig sind. Wir beginnen unsere kleine Serie heute mit der Beschreibung von Aminosäuren.

Aminosäuren – Ab 40 fehlen Sie meistens

Praktisch alle Vitalsubstanzen, die unser Organismus zum Leben benötigt, werden aus verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt. Aminosäuren sind die eigentlichen Bausteine für Enzyme, Hormone, Mittler- und Transmitterstoffe, usw.. Täglich "baut" der Organismus zwischen 80.000 und 120.000 unterschiedliche Enzyme, indem er verschiedene Aminosäure-Moleküle aneinander reiht und zu Molekülketten "umbaut". Die Aminosäuren, die für diese Vorgänge notwendig sind, entnimmt der Organismus der täglichen Nahrung.

Unsere moderne Ernährungsweise stellt nicht mehr immer sicher, dass wir auch wirklich alle lebensnotwendigen, sprich essentiellen Aminosäuren, in genügender Menge aufnehmen. Außerdem sinkt die Aufnahmefähigkeit des Körpers mit zunehmendem Alter.

Was bewirken die Aminosäuren?

- Verlust von Fettgewebe, ohne körperliche Aktivität
- Ein natürlicher Face-Lift innerhalb von 3-6 Monaten als Ergebnis des verlorenen gespeicherten Fettgewebes und des Wiederaufbaus der Gesichtsmuskulatur.
- Das Gleiche wiederholt sich im gesamten Körper während sich die Muskeln erneut formen und definieren. Dies findet mit oder ohne körperliche Aktivität statt.
- Gestärktes Immunsystem
- Eine entspanntere Einstellung und eine erhöhte Fähigkeit mit Stresssituationen im Alltag fertig zu werden

- Vertiefte Konzentration und Lernfähigkeit
- Tieferer Schlaf (oder weniger aber dabei ausreichender Schlaf)
- Abbau von Panikanfällen
- Umkehrung des Alterungsvorgangs

Die Funktionen von Aminosäuren

Sie sind so ziemlich die einzigen Substanzen, die die Magen-Darmbarriere überwinden und in die Blutbahn übergehen können. Das Blut transportiert sie dann an jene Stellen, wo Sie in Eiweiße umgewandelt werden. Die wichtigsten dieser Eiweiße seien hier genannt: Enzyme, Hormone (Peptid- und Proteohormone), Stütz- und Gerüsteiweiße (Kollagen, Elastin, Keratin), Strukturproteine (Aktin, Myosin), Plasmaproteine (Albumine), Transportproteine (Hämoglobin, Myoglobin), Antikörper, Blutgerinnungsfaktoren, Alloantigene, aber auch Reservesubstanzen für die Energieversorgung bei Hunger; diese Reserveeiweiße stammen vor allem aus der Muskulatur, der Milz und der Leber und werden zur Glukoneogenese (= Glukosebildung aus Nicht-Kohlenwasserstoff-Vorstufen) verwendet. Die "Wertigkeit" der Nahrungseiweiße hängt von ihrem Gehalt an essentiellen Aminosäuren ab.

Insgesamt gibt es genau 22 Aminosäuren, von denen 8 essentiell (= lebensnotwendig) sind. "Essentiell" in diesem Zusammenhang heißt auch, dass sie vom Organismus nicht selbst hergestellt werden können und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die übrigen Aminosäuren können vom gesunden Körper bei gesunder Ernährung selbst produziert werden.

Aminosäuren sind kleinste Bausteine der Eiweiße

Sie entstehen aus Carbonsäure durch Ersatz eines Wasserstoffatoms durch eine Aminogruppe (-NH₂). Durch Peptidbindung mehrerer Aminosäuren entstehen Dipeptide (zwei), Tripeptide (drei), Oligopeptide (bis zu zehn), Polypeptide (> 10) und Proteine (> 100 Aminosäuren). Im menschlichen Organismus sind 20 Aminosäuren bekannt, von denen acht lebenswichtig = essentiell (Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin) und zwei (Arginin und Histidin) bedingt lebenswichtig = semiessentiell sind, weil sie in der Schwangerschaft, im Kleinkindalter und bei schweren Krankheiten nur unzureichend gebildet werden.

Eiweiß (Protein), einer der Hauptnährstoffe, die wir für die Erhaltung unserer Körperstruktur und die Erzeugung von Körperenergie (Kalorien) benötigen, setzt sich aus Aminosäuren und Stickstoff zusammen. Es gibt Tausende verschiedener Eiweißverbindungen, die unterschiedliche Funktionen haben und in verschiedenen Bereichen des Körpers wirken.

Unser Körper kann tierische oder pflanzliche Proteine, die er mit der Nahrung aufnimmt, in körpereigenes Eiweiß umwandeln. Er spaltet die Nahrungsproteine in die einzelnen Aminosäuren auf und synthetisiert die Eiweißverbindungen neu.

8 Aminosäuren sind essentiell

Von den bekannten Aminosäuren kann der menschliche Organismus 8 nicht selber bilden; diese 8 (essentiellen) Aminosäuren müssen ihm durch die Ernährung (oder durch entsprechende Präparate) zugeführt werden. Damit der Körper Protein richtig verwertet und synthetisiert, müssen

alle essentiellen Aminosäuren vorhanden sein, und zwar im richtigen Verhältnis zueinander. Ist eine essentielle Aminosäure nur wenig oder gar nicht vorhanden, dann wird die Wirkung der anderen entsprechend beeinträchtigt.

In der orthomolekularen Ernährung spielen einzelne Aminosäuren (sowie ihre Gesamtheit als Komplex) eine zunehmend wichtige Rolle als Vorbeugungs- und Heilmittel.

Die Nährstoffwissenschaft, vor allem in den USA, hat in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte bei der Erforschung der therapeutischen Wirksamkeit einzelner Aminosäuren gemacht. So sind Aminosäuren in den USA seit langem als Nährstoffsupplemente in allen "health shops" (Gesundheitsläden) und Reformhäusern erhältlich, während man bei uns den therapeutischen Nutzen, den diese Substanzen für die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit haben, erst allmählich erkannt hat.

Auf die richtige Form achten

Man unterscheidet Aminosäuren auch nach ihrer L- oder D-Form. In beiden Formen finden wir die gleiche Anordnung der Atome vor, allerdings jeweils spiegelverkehrt. Für unsere Ernährung sind Aminosäuren nur in der L-Form verwertbar (mit Ausnahme von Methionin und Phenylalanin, wo auch die D-Form resorbiert werden kann). Zum Glück weisen die meisten Aminosäuren in den proteinhaltigen Lebensmitteln die verwertbare L-Form auf. Sie können allerdings bei der Zubereitung von Speisen ihre Form verändern und gehen dann, z. B. bei Hitzezufuhr durch Kochen oder Braten oder wenn Speisen mit Zucker oder Fetten (z. B. durch Fritieren) zubereitet werden, von der L-Form in die D-Form über und sind dann für unseren Stoffwechsel nicht mehr brauchbar. Dadurch wird dem Stoffwechsel nicht nur Eiweiß entzogen, es kann darüber hinaus zu Beschwerden durch faulende Einweißrückstände im Darm kommen.

Einnahmевorschlag:

Zur Wiederherstellung eines "normalen" Eiweißstoffwechsels nimmt man vorerst 3 x täglich eine Kapsel mit den Mahlzeiten. Diese Dosierung sollten Sie etwa einen Monat lang aufrecht halten. Für die Dauereinnahme genügen - je nach Bedarf - 1 bis 2 Kapseln täglich. Sportler nehmen entsprechend mehr.

Wir empfehlen die Einnahme von Aminosäuren über einen Zeitraum von etwa 6 Monaten.

Praktisch alle Vitalsubstanzen, die unser Organismus zum Leben benötigt, werden aus verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt. Aminosäuren sind die eigentlichen Bausteine für Enzyme, Hormone, Mittler- und Transmitterstoffe, usw.. Täglich "baut" der Organismus zwischen 80.000 und 120.000 unterschiedliche Enzyme, indem er verschiedene Aminosäure-Moleküle aneinander reiht und zu Molekülketten "umbaut". Die Aminosäuren, die für diese Vorgänge notwendig sind, entnimmt der Organismus der täglichen Nahrung. Sie sind so ziemlich die

einzigsten Substanzen, die die Magen-Darmbarriere überwinden und in die Blutbahn übergehen können. Das Blut transportiert sie dann an jene Stellen, wo Sie in Eiweiße umgewandelt werden. Die wichtigsten dieser Eiweiße seien hier genannt: Enzyme, Hormone (Peptid- und Proteohormone), Stütz- und Gerüsteiweiße (Kollagen, Elastin, Keratin), Strukturproteine (Aktin, Myosin), Plasmaproteine (Albumine), Transportproteine (Hämoglobin, Myoglobin), Antikörper, Blutgerinnungsfaktoren, Alloantigene, aber auch Reservesubstanzen für die Energieversorgung bei Hunger; diese Reserveeiweiße stammen vor allem aus der Muskulatur, der Milz und der Leber und werden zur Glukoneogenese (= Glukosebildung aus Nicht-Kohlenwasserstoff-Vorstufen) verwendet. Die "Wertigkeit" der Nahrungseiweiße hängt von ihrem Gehalt an essentiellen Aminosäuren ab.

Unsere moderne Ernährungsweise stellt nicht mehr immer sicher, dass wir auch wirklich alle notwendigen, = essentiellen Aminosäuren, in genügender Menge aufnehmen. Außerdem sinkt die Aufnahmefähigkeit des Körpers mit zunehmendem Alter. Insgesamt gibt es genau 20 Aminosäuren, von denen 11 essentiell sind. "Essentiell" in diesem Zusammenhang heißt auch, dass sie vom Organismus nicht selbst hergestellt werden können und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die übrigen 9 Aminosäuren können vom gesunden Körper bei gesunder Ernährung selbst produziert werden.

Im Winterhalbjahr genommen stärkt es das Immunsystem und kann helfen, weniger oft erkältet zu sein.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

