

Vitalstoff Journal

Eine weitere wichtige Aminosäure: L-Tyrosin

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinen letzten Gesundheitsbriefen habe ich Ihnen von verschiedenen Aminosäuren berichtet:

Wirkung und Anwendung von Histidin

L-Threonin für mehr Energie in Zeiten von Belastung

Prolin: Wichtig für den Aufbau von Sehnen, Knochen und Gelenken

Heute werde ich Ihnen eine weitere Aminosäure im Detail vorstellen: L-Tyrosin.

Doch bevor ich damit beginne möchte ich noch einmal an unser Seminar mit Prof. Burke erinnern:

Thema: "Salvestrole: Neue Möglichkeiten zur Krebsbehandlung". Mit natürlichen Stoffen und ohne lebensbedrohliche Nebenwirkungen. Und was noch besser ist: Mit Erfolgsquoten, die sehr bemerkenswert sind.

Zusammen mit dieser Email erhalten Sie eine Anmeldung als angehängte pdf-Datei. Bitte ausfüllen und per Fax oder Post an das Servicebüro von Nature Power senden. Die Adresse und die Faxnummer finden Sie auf dem Anmeldeformular. Wenn Sie technisch mit dem angehängten Formular nicht klarkommen, schickt Ihnen das Servicebüro gern ein Exemplar der Anmeldung zu.

Die Anzahl der Plätze auf dem Seminar ist naturgemäß begrenzt. Es könnte deshalb sinnvoll sein, sich möglichst bald anzumelden. Das erleichtert dann auch unsere Planungen und die Organisation des Seminars.

Ich freue mich darauf, Sie am 20. Oktober in Würzburg oder am 3. November in Freiburg zu treffen.

Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure

Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Tyrosin ist wie andere Aminosäuren ein Baustein von Proteinen im menschlichen Organismus. Wie viele andere Aminosäuren hat auch Tyrosin darüber hinaus gesundheitsfördernde Wirkungen. Es spielt als Neurotransmitter (Nervenbotenstoff) eine wichtige Rolle in der Anregung und auch Regulierung von Gehirnaktivitäten.

Normalerweise kann die essenzielle Aminosäure Phenylalanin im Körper zu Tyrosin umgewandelt werden, wenn genügend davon vorhanden ist. Bei Lebererkrankungen jedoch, bei ernsthaften Entzündungen und bei Fehlen eines Enzyms ist diese Fähigkeit der Leber gestört und Tyrosin wird zur essentiellen Aminosäure, die dem Organismus zugeführt werden muss.

Die Einteilung in essentielle und nicht essentielle Aminosäuren

Aminosäuren nehmen wir normalerweise mit unserer Nahrung auf. Aminosäuren bilden das Eiweiß des menschlichen Körpers, wie Haut, Haare und Fingernägel, Knochen, Gelenke, Enzyme, Hormone, Muskeln und Blut. Die Aminosäuren sollten in optimaler Menge und ausgewogener Zusammensetzung zur Verfügung stehen. Obwohl viel Eiweiß konsumiert wird, ist es nicht die Menge, sondern die Qualität der Aminosäuren, die maßgeblich über Wohlergehen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit entscheidet.

Es gibt zwei Arten von Aminosäuren: Essentielle und nicht-essentielle.

Die essentiellen Aminosäuren können im Körper nicht selbst hergestellt werden. Nicht-essentielle Aminosäuren kann der Körper selbst aufbauen. Diese Einteilung kann aber zu falschen Schlussfolgerungen führen, denn es gibt Hinweise darauf, dass nicht alle Menschen Aminosäuren im richtigen Ausmaß herstellen oder/und verwerten können. Auch wenn alle "Rohstoffe" zugeführt werden, die nötig sind, um nicht-essentielle Aminosäuren zu bilden, ist es möglich, dass der Körper einzelne Stoffe nicht richtig verwertet. Dies führt zu verschiedensten Symptomen. Gibt man einzelne Aminosäuren als Nahrungsergänzung, verschwinden diese Symptome häufig.

Die Funktionen von Tyrosin im Körper

Neurotransmitter-Synthese: Tyrosin wandert leicht mit dem Blutkreislauf zum Gehirn und produziert dort die Nervenbotenstoffe Tyramin, Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin.

Hormonsynthese: Tyrosin ist Vorläufer des Hautfarbstoffs Melanin und wird zur Produktion des Schilddrüsenhormons Thyroxin benötigt.

Der bekannte amerikanische Ernährungswissenschaftler Earl Mindell schreibt, dass Tyrosin an der Funktion von Nebennieren, Schilddrüse und Hirnanhangsdrüse beteiligt ist. Es regt zudem die Freisetzung des Wachstumshormons an und bildet das appetithemmende Norepinephrin. Bei Mangel an Tyrosin werden nur ungenügende Mengen dieses Hormons gebildet, was zu Depressionen führen kann.

Anwendungsgebiete für die Gabe von Tyrosin

Alzheimer-Krankheit: Tyrosin verbessert die Bildung von Neurotransmittern wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin.

Appetit: Tyrosin kann man als milden Appetitzügler benutzen. Wir empfehlen dann ergänzend auch unsere Psyllium-Kapseln zur Unterstützung.

Depression: Tyrosin erhöht den Noradrenalin- und Adrenalin-Spiegel im Gehirn, wodurch die

Stimmung verbessert wird.

Drogenabhängigkeit: Tyrosin kann bei Entzugstherapien hilfreich sein (Codein, Amphetamin)

Nierenerkrankungen: Oft werden niedrige Plasma-Tyrosinwerte gemessen, weshalb eine Nahrungsergänzung mit Tyrosin günstig wirken kann.

Prämenstruelles Syndrom: Tyrosin vermag Gereiztheit, Depression und Müdigkeit zu reduzieren.

Parkinsonsche Krankheit: Parkinson-Patienten leiden an Dopamin-Mangel. Tyrosin als Vorläufersubstanz davon kann helfen, den Dopamin-Spiegel zu heben und damit die Symptome abzuschwächen.

Schilddrüsen-Erkrankungen: Patienten mit einer Schilddrüsen-Unterfunktion können von einer Nahrungsergänzung mit Tyrosin profitieren.

Sport: Tyrosin kann Sportler vor einem Wettkampf in einen gesunden Spannungszustand versetzen.

Störungen des Wach-/Schlafzustandes: Man hat festgestellt, dass Tyrosin Schläfrigkeit bei Tag und Einschlafen bei Nacht verhindert. Es ist der Gegenspieler von Tryptophan, beide Aminosäuren konkurrieren beim Eindringen ins Gehirn. Wenn Tryptophan überwiegt, kommt es zu Schläfrigkeit oder Schlaf. Wenn Tyrosin überwiegt, herrscht Wachzustand.

Hier finden Sie Informationen zu Tryptophan.

Stress: In akuten oder chronischen Stresslagen kann die Gabe von Tyrosin Energie und Leistung erhöhen. Chronischer Stress kann den Noradrenalin-Spiegel senken, der von der Nebenniere so gesteuert wird, dass der Körper mit Stress-Situationen umgehen kann. Tyrosin ist ein Vorläuferstoff von Noradrenalin.

Wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit von Tyrosin

Mindell: „Klinische Studien haben gezeigt, dass ein Tyrosinpräparat helfen kann, Depressionen und Angstzustände unter Kontrolle zu bekommen, die auf Medikamente nicht angesprochen hatten. Dadurch konnten die Patienten die Einnahme von Amphetaminen (zur Hebung der Stimmung oder als Appetitzügler) innerhalb von ein paar Wochen auf ein Minimum zu reduzieren.“

„Tyrosin hat auch Kokain-Abhängigen geholfen, von der Sucht loszukommen, indem es Depressionen, Erschöpfung und der außerordentlichen Reizbarkeit vorbeugt, die den Entzug begleiten.“

Gröber: „In klinischen Beobachtungsstudien führte die frühzeitige Gabe von Tyrosin (100 mg/kg Körpergewicht) bei Parkinsonpatienten zu einer signifikanten Verbesserung der Krankheitssymptomatik. Durch die Gabe von Tyrosin wurde ein signifikanter Anstieg der Tyrosin-Konzentration in der Zerebrospinalflüssigkeit (Flüssigkeit in Gehirn und Rückenmark) und eine Erhöhung des Dopamin-Turnovers (Anstieg der Homovanillinsäure, HVA) gemessen. Bemerkenswert ist, dass auch Vitamin C die L-Dopa-Synthese in vitro stimuliert.“

Tyrosin ist in folgenden Nahrungsmitteln erhalten

Milchprodukte, Bananen, Avocados, Limabohnen, Mandeln, Kürbiskerne, Sesam, Weizenkeime, Fleisch, Gemüse.

Nahrungsergänzung mit Tyrosin

Bei der Einnahme von Aminosäuren, zu denen auch Tyrosin gehört, ist es sinnvoll, zusätzlich B-Vitamine zu nehmen, die zu deren Stoffwechsel gehören, insbesondere B2, B3 und B6. Die Umwandlung von Tyrosin zu Neurotransmittern ist effizienter, wenn es zusammen mit Vitamin B6 eingenommen wird. Auf nüchternen Magen wird Tyrosin besonders gut aufgenommen, da dann konkurrierende Aminosäuren fehlen, die einen Übergang ins Gehirn behindern könnten. Nicht vor dem Schlafengehen nehmen, da es das Einschlafen erschweren könnte. Eine gute Zeit ist eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Frühstück und bei Bedarf nochmals vor oder nach dem Mittagessen in gleichen Zeitabständen.

Hier können Sie Tyrosin bestellen

Überdosierung

„Phenylalanin- und Tyrosin-Supplemente können vereinzelt Kopfschmerzen, Angstzustände oder Bluthochdruck verursachen. Sie sollten nicht an Schwangere, stillende Frauen, Patienten mit schwerem Leberleiden oder Menschen mit vererbter Phenylketonurie verabreicht werden. Wenn der Patient bestimmte Antidepressiva (MAO-Hemmer) nimmt, können Phenylalanin und Tyrosin den Blutdruck in gefährlicher Weise erhöhen... Sie sollten auch nicht bei Schizophrenen eingesetzt werden, besonders bei Patienten mit hohem Dopamin-Spiegel ...“

Van Lunteren und Ehmann schreiben dazu: „Tyrosin ist für Krebspatienten nicht geeignet. Patienten mit hohem Blutdruck müssen regelmäßig überwacht werden.“

Meist werden Dosierungen zwischen 500 und 1 000 mg Tyrosin empfohlen.“

Besonders bei höheren Dosierungen sollte man einen Therapeuten zu Rate ziehen.

Literaturhinweise

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag 2002
Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne Verlag 2007
Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Wissensch. Verlagsgesellschaft Stuttgart 2008
Van Lunteren/Ehmann: Vitamine helfen heilen, Lebensbaum Verlag 1998
Natur und Gesundheit April 2012, Artikel über Parkinson Seite 1 - 3

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.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln