

Glycin: Eine Aminosäure mit therapeutischer Bedeutung

Liebe Leserinnen und Leser,



In den letzten Wochen hatte ich Ihnen eine ganze Reihe von Aminosäuren vorgestellt, die wir neu im Sortiment haben. Die Gesundheitsbriefe dazu können Sie wie üblich im Archiv im Vitalstoff-Journal nachlesen:

Wirkung und Anwendung von Histidin

L-Threonin für mehr Energie in Zeiten von Belastung

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

Eine weitere wichtige Aminosäure: L-Tyrosin

Am Ende meiner heutigen Nachrichten finden Sie eine dann noch eine wichtige Information von der EFSA zur Unbedenklichkeit von Omega3-Fettsäuren, wie sie besonders reichlich und segensreich in Fischöl vorkommen. Und da diese hochwertigen Fettsäuren so wichtig sind, haben wir auch gleich ein Sonderangebot für Sie:

Fischöl: **Statt normal 18,90 € für kurze Zeit nur 13,90 €**

Glycin: Ein Geschmacksverstärker ohne Höchstmengenbeschränkung

Glycin ist die einfachste aller stabilen Aminosäuren. Wir können Glycin selber herstellen, es ist also nicht essentiell.

Da Glycin süßlich schmeckt und bisher keinerlei Nebenwirkungen bekannt sind, darf es als natürlicher Geschmacksverstärker ohne Höchstmengenbeschränkung in Lebensmitteln verwendet werden. Unter der Nummer E 640 wird es etwa in Süßstofftabletten verwendet, Marzipan hält sich durch Glycinzugabe länger feucht, und Schinken wird oft zusätzlich mit Glycin überzogen.

Glycin ist die Ausgangssubstanz für die Bildung zahlreicher Moleküle: Glutathion, Cholin, Porphyrine, Purine, Kreatin, Collagen und Elastin. Zu seiner Stoffwechselbedeutung gehört auch seine Beteiligung an der Synthese von Gallensäuren und an Phase-II-Entgiftungsreaktionen. Glycin ist ein inhibitorischer Neurotransmitter an Glycinrezeptoren, d.h. es zeigt spasmolytische

Effekte; zudem ist es ein Co-Neurotransmitter an NMDA-Rezeptoren.

Glycin hat entzündungshemmende und hepatoprotektive Eigenschaften. Neuerdings gibt es auch Hinweise auf eine antioxidative Wirkung sowie auf einen Schutzeffekt gegen die Bildung von AGEs.

Glycin kann bei verschiedenen Symptomen erfolgreich eingesetzt werden, z.B. als spasmolytische Substanz bei Muskelverspannungen; auch bei Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen weist es eine positive Wirkung auf; es unterstützt ferner die Entgiftungskapazität der Leber und kann entzündliche Prozesse vermindern.

Glycin-Gaben können auch bei auftretenden Panikattacken oder Ängstlichkeit helfen, da diese Aminosäure die Bildung von Noradrenalin im ZNS reduziert.

Wirkungen und Anwendung

Glycin fördert die Bildung von Wachstumshormonen. Es wird im Organismus eingelagert und dient als Reservoir bei der Bildung der nicht-essentiellen Aminosäuren. Glycin fördert die Bildung von Hämoglobin. Es wird im Körper zu Kreatin umgewandelt, welches ein wesentlicher Faktor für die Muskelaktivität und somit für sportliche Aktivitäten ist. Es hat eine positive Wirkung auf die Hypophyse (Hirnanhangdrüse), entgiftet die Leber und neutralisiert freie Radikale. Glycin gibt Glykogen aus der Leber frei und hilft somit den Blutzucker zu regulieren. Auch für das Nervensystem ist die Aminosäure Glycin wesentlich. Glycin ist an der Regulierung der Bewegungsabläufe beteiligt. Im Gehirn wirkt Glycin als Coagonist an Glutamatrezeptoren und hat deshalb einen positiven Einfluss auf Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen. Glycin ist an zahlreichen Entgiftungsreaktionen beteiligt und wirkt antioxidativ.

Die Aminosäure ist ein häufiger Baustein nahezu aller Proteine und kommt dementsprechend in allen eiweißreichen Lebensmitteln vor. Aufgrund seiner geringen Größe wird es dabei meist in Bereichen eingebaut, die durch die spezifische Faltung des jeweiligen Proteins und die damit verbundene dreidimensionale Struktur wenig Platz für größere Aminosäuren lassen.

Glycin ist wichtiger Bestandteil des Proteins Glutathion

Glutathion arbeitet im Körper als Radikalfänger und macht so reaktive Stoffe unschädlich, bevor diese empfindliche Zellbestandteile schädigen können. Mit etwa 33 Prozent ist Glycin außerdem die am häufigsten vertretene Aminosäure des Kollagens. Dieses Strukturprotein des Bindegewebes ist wichtiger Bestandteil von Knochen, Zähnen, Haut und Sehnen. Bei einem Mangel an Glycin werden daher auch als erstes Kollagene abgebaut. Betroffenen Personen fühlen sich dann oft erschöpft.

Glycin kann auf verschiedene Art gebildet werden, unter anderem aus der Aminosäure Serin. Hierbei entstehen zusätzlich zum Glycin auch Vorstufen für Thymin, einen Baustein unserer Erbsubstanz (DNA). An der Bildung der Purine, bei denen es sich ebenfalls um Basen unserer Erbsubstanz handelt, ist Glycin direkt beteiligt.

Hier können Sie Glycin bestellen

Die Bedeutung von Glycin für den roten Blutfarbstoff

Glycin spielt auch eine wichtige Rolle bei der Synthese von Häm, dem eisenhaltigen Farbstoff der roten Blutkörperchen, das der Sauerstoffbindung dient. Die organische Säure Kreatin wird ebenfalls aus Glycin gebildet. Sie versorgt die Muskelzellen mit Energie und ist hier vor allem für die Kontraktion nötig. Glycin ist außerdem an der Synthese von Gallensäure beteiligt, die der Fettverdauung dient. Weiterhin regt die Aminosäure das Immunsystem an und kann Infektionen des Darms und anderer Organe abschwächen. Unterschiedliche Untersuchungen haben gezeigt, dass auch durch Alkoholmissbrauch verursachte Leberschäden durch Glycin gemildert werden können.

Glycin dient als Neurotransmitter

Im Zentralnervensystem dient Glycin als Neurotransmitter, also als Botenstoff, der Informationen von einer Zelle auf die andere weiterleitet. Dabei wirkt die Aminosäure inhibitorisch, das heißt, sie hemmt die nachgeschaltete Nervenzelle in ihrer Aktivität. Hierbei wirkt sich Glycin vor allem auf die Bewegung aus und verringert die Muskelkontraktion.

Beim Wundstarrkrampf (Tetanus) verhindert ein Giftstoff des Bakteriums Clostridium, dass Glycin im Zentralnervensystem ausgeschüttet wird. Hierdurch können die Muskeln nicht mehr erregt werden und es kommt in der Folge zu starken Krämpfen, die unbehandelt zum Tode führen. Ähnlich wirkt Strychnin, ein natürlich vorkommendes Gift der Brechnuss, das früher als Rattengift verwendet wurde.

Doch das Glycin des Zentralnervensystems, das sowohl im Hirnstamm als auch im Rückenmark der mengenmäßig überwiegende Botenstoff ist, hat nicht nur für die Muskelaktivität entscheidende Bedeutung, sondern wirkt sich auch positiv auf das Gedächtnis, den Schlaf, Sinneseindrücke und das Schmerzempfinden aus.

Auch die Medizin nutzt die unterschiedlichen positiven Wirkungen von Glycin. So wird die Aminosäure erfolgreich gegen Arteriosklerose und Gicht eingesetzt. Da Glycin die Ausschüttung von Glucagon fördert, kann es außerdem bei einem zu geringen Blutzuckerspiegel hilfreich sein. Darüber hinaus wird Glycin bei Panikattacken und Schlafstörungen empfohlen. Patienten mit Osteoporose oder Arthrose können ebenfalls mit Glycin behandelt werden, wodurch sich ihr Zustand merklich verbessert.

Omega-3-Fettsäuren: 5 Gramm am Tag sind unbedenklich

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat die gesundheitlich unbedenklichen Höchstmengen für die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaeinsäure (DHA) und Docosapentaensäure (DPA) neu bewertet. Zwar habe die Datenlage zur Ermittlung einer tolerablen Obergrenze nicht ausgereicht, doch könne man davon ausgehen, dass die Aufnahme von täglich 5 Gramm mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren ohne Sicherheitsbedenken erfolgen könne, schreibt die EFSA in einer Zusammenfassung ihrer Ergebnisse.

Die Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle beim Wachstum und der Entwicklung des Gehirns, der Regulation des Blutdrucks, der Nierenfunktion, der Blutgerinnung und bei entzündlichen und immunologischen Reaktionen. Das zuständige Gremium kam zu dem Schluss, dass täglich

zwischen 2 Gramm und 4 Gramm EPA und DHA benötigt werden, um behauptete Effekte wie die Regulierung des Blutdrucks und der Triglycerid-Spiegel zu erreichen. Für die Aufrechterhaltung der normalen Herzfunktion reichen 250 mg pro Tag. Die Experten schreiben, dass eine ergänzende Zufuhr von EPA und DHA von bis zu 5 Gramm pro Tag nicht das Risiko von berichteten unerwünschten Wirkungen wie Blutungen, gestörte Blutzuckerregulation oder eine beeinträchtigte Immunfunktion verursachen könne.

Die Zufuhr erfolgt über Lebensmittel wie Fisch und Fischöle, Milch und kultivierte marine Algen. Außerdem können Omega-3-Fettsäuren Lebensmitteln zugesetzt oder als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Studien haben gezeigt, dass die tägliche Aufnahme in der EU-Bevölkerung deutlich unter 5 Gramm liegt.

Hier finden Sie eine ausführliche Beschreibung dieser Fettsäuren

Im VitalstoffJournal finden Sie zusätzlich auch Hinweise auf viele Studien zu Omega-3-Fettsäuren

Und hier finden Sie unser Sonderangebot: statt 18,90 € nur 13,90 €

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