

Vitamin B12 und Wissenswertes zu Aminosäuren

Liebe Leserinnen und Leser,



Auf vielfachen Wunsch aus den Kreisen unserer Kunden:

Wir haben unser Vitamin B12 Produkt verbessert. Es enthält jetzt Methylcobalamin statt bisher Cyanocobalamin. Im deutlich verbesserten Produkt sind nun auch 1000 µg enthalten.

Und dann habe ich noch einige wichtige Informationen zur Anwendung von Aminosäuren für Sie.

Vitamin B12 (Methylcobalamin): Zum Schutz von Herz und Kreislauf

Der Körper benötigt Vitamin B12 (Cobalamin) für die Blutbildung und die Gewinnung von Energie aus der Nahrung. Cobalamin ist für gesundes Blut notwendig und essenziell für die Zellteilung. Es trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels bei, wird für ein gesundes Nervensystem benötigt und ist für die normale mentale Funktion, wie Erhalt der kognitiven Fähigkeiten und die Gedächtnisleistung erforderlich.

Vitamin B12 ist nur in tierischer Nahrung enthalten und daher insbesondere für Veganer und Vegetarier wichtig. Cobalamine sind chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Ihr wichtigster Vertreter ist das Coenzym B12, die biologisch aktive Form des Vitamins B12, das als Cofaktor Teil mehrerer Enzyme ist.

Methylcobalamin ist eine bioaktive Coenzym-Form von Vitamin B12. Normalerweise enthalten Vitamin B12-Präparate Cyanocobalamin. Cyanocobalamin ist gut erforscht und hat sich in der Praxis als sehr wirksam und vom Körper gut verwertbar herausgestellt. Cyanocobalamin muss allerdings vom Körper erst umgewandelt werden, um als Coenzym im Körper aktiv werden zu können. Methylcobalamin kann vom Körper direkt verwertet und muss nicht erst umgewandelt werden, was ein deutlicher Vorteil ist.

Cobalamin ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute. Zusammen mit Folsäure ist Cobalamin notwendig bei

der Bildung von DNS (Erbsubstanz). Somit hängt die Zellteilung von Vitamin B12 ab. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass eine gute B12-Versorgung wichtig für die Spermienanzahl und somit die Fruchtbarkeit des Mannes ist. Frauen, die gut mit B12 versorgt sind, haben gute Voraussetzungen für einen regelmäßigen Eisprung bzw. die Entwicklung einer befruchteten Eizelle, denn B12 spielt eine Schlüsselrolle in der Entwicklung von Gewebe.

Verkaufsgröße: 60 pflanzliche Kapseln

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser zu einer Mahlzeit

Inhaltsstoffe: Reismehl, pflanzliche Cellulose (Kapselhülle), Methylcobalamin.

Hier finden Sie Vitamin B12 im Online-Shop von Nature Power

Aminosäuren und ihre Rolle im menschlichen Organismus

Aminosäuren sind organische Verbindungen, die als "Bausteine unseres Körpers" unentbehrlich für jeden Stoffwechselfvorgang sind, aus dem körpereigene Proteine entstehen. Die wichtigste Aufgabe der Aminosäuren stellt der Transport und die optimierte Speicherung von Nährstoffen dar. Je nach Alter und körperlicher Verfassung benötigt der menschliche Organismus Aminosäuren in unterschiedlicher Menge, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Die Mischung macht's: Verschiedene Aminosäuren und Proteine

Aufgeteilt in drei Hauptgruppen unterscheidet man essenzielle, semi-essenzielle oder nicht-essenzielle Aminosäuren. Aminosäuren, die der Organismus benötigt, aber nicht selbst herstellen kann, heißen essenzielle Aminosäuren und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die für den Menschen wichtigen essentiellen Aminosäuren sind Valin, Methionin, Leucin, Isoleucin, Phenylalanin, Tryptophan, Threonin und Lysin. Semi-essenzielle Aminosäuren können nur unter bestimmten Bedingungen – etwa in einem bestimmten Lebensalter, einer besonderen Wachstumsphase oder durch den Abbau essentieller Aminosäuren – vom Körper gebildet werden. Zu den semi-essenziellen Aminosäuren zählen Arginin und Histidin. Die letzte Gruppe, die nicht-essentiellen Aminosäuren, kann der Körper in ausreichender Menge selbst herstellen. Zu ihnen zählen beispielsweise Alanin, Asparagin, Glutamin, Glycin und weitere. Wichtig: eine stets balancierte Zufuhr von Aminosäuren ist von hoher Bedeutung, da der Körper im Mangelfalle wichtige Proteine oder Hormone nicht ausreichend herstellen kann. Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Depressionen, aber auch Herzschwäche und eine verminderte Regeneration nach körperlichen Anstrengungen können die Folge sein.

Hier finden Sie eine Aminosäuremischung im Online-Shop von Nature Power

Die Proteinfabrik: Aminosäuren im menschlichen Organismus

Der menschliche Körper besteht zu etwa 20% aus Proteinen, die aus Aminosäuren gebildet werden. Sie sind für den Stoffwechsel und das Wachstum im menschlichen Körper verantwortlich

und schützen ihn vor giftigen Stoffen und Krankheiten. Nimmt der menschliche Körper Eiweiße durch die Nahrungsaufnahme zu sich, so werden diese in einzelne Aminosäuren gespalten. Danach gelangen sie über die Blutbahn in die Leber, wo sie wieder zu Proteinen zusammengebaut werden. Bei jedem Menschen ist der Bedarf an Aminosäuren und Eiweißen unterschiedlich stark ausgeprägt, und hängt besonders von der geistigen und körperlichen Leistung ab. Neben Aminosäuren, die Proteine bilden (man spricht hier auch von "proteinogenen Aminosäuren"), gibt es auch Aminosäuren, die kein Protein bilden, also nicht proteinogen sind. Durch sie wird zum Beispiel Zucker gebildet. Es gibt lediglich 20 proteinogene Aminosäuren, im Gegensatz dazu aber immerhin ungefähr 250 Aminosäuren, die keine Proteine bilden.

In einer Übersicht haben wir Ihnen die wichtigsten Aminosäuren zusammengestellt.

Wichtig für einfach alles: Die Wirkung von Aminosäuren

Aminosäuren haben sehr unterschiedliche Funktionen. Jede einzelne Aminosäure hat ihre unterschiedliche Wirkung auf den menschlichen Organismus und wird über viele unterschiedliche Lebensmittel dem Körper zugeführt. Die Hauptaufgaben der Aminosäuren sind die Regelung der Wachstumsvorgänge im Körper, der Schutz vor Krankheiten und Giftstoffen sowie die Sicherstellung des Stoffwechsels. So wirken zum Beispiel Tryptophan, Tyrosin und Phenylalanin depressiver Stimmung entgegen, während Arginin, das in Fleisch, Fisch, Nüssen und Soja vorkommt, den Blutdruck und Cholesterinspiegel senkt und somit die Leistung des Herzens steigert. Das in Eiern und Leber enthaltende Methionin entgiftet und fördert die gute Stimmungslage. Die Aminosäure Valin, die ebenfalls in Eiern, aber auch in Haselnüssen enthalten ist, erhöht die Ausdauer und Regeneration bei körperlicher Belastung und beim Sport. So wichtig eine ausreichende Aufnahme von Aminosäuren ist, so problematisch kann sich ein Mangel auf die Leistungskraft und das Wohlbefinden auswirken. Erhöhter Blutdruck, Nachlassen der Herzleistung, eine schlechtere Grundstimmung, aber auch eine schwächere oder fehlende Regeneration nach sportlichen Aktivitäten können die Folge sein.

Auf die Balance kommt es an: Vom Gleichgewicht der Aminosäuren

Um ihre richtige Wirkung zu entfalten und um Proteine zu produzieren, müssen sich die Aminosäuren im Gleichgewicht befinden. Krankheiten, Stress oder körperliche Belastungen und Sport können schnell für ein Ungleichgewicht sorgen. Häufig spielt auch das Alter eine Rolle. Mangelt es dem Körper auch nur an einer einzigen Aminosäure, produziert er weniger Proteine. Die Folge: der Körper greift seine Proteinreserven an, bevor er im schlimmsten Fall die Produktion komplett einstellt. Unser Körper bedient sich dann bei den Aminosäuren, die in der Haut, den Haaren und den Muskeln zu finden sind. Das verursacht automatisch zu Haar- und Hautproblemen, führt aber auch häufig zu einem Rückgang der Muskelmasse. So ist es kein Wunder, wenn Aminosäuren auch als „Treibstoff des Körpers“ bezeichnet werden. Besteht ein Mangel an ihnen, so führt dies des Öfteren zu Konzentrationsstörungen, depressiver Stimmung, aber auch zu Abgespanntheit und Müdigkeit. Aminosäuren unterstützen zudem den Transport von Spurenelementen wie Eisen, Zink und Kupfer. Gelangen diese Elemente nicht mehr durch den Körper, kann es zu Krankheiten kommen. Gesundheit, Lebensfreude, gute Laune und Ausdauer hängen also in besonderem Maß von Aminosäuren ab.

Sicher ist sicher: Die Aminosäure-Blutspiegel-Analyse

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Körper mit ausreichend Aminosäuren versorgt wird, bietet sich die Überprüfung des Aminosäure-Blutspiegels an. Dabei kann festgestellt werden, ob die Aminosäuren im Gleichgewicht oder Ungleichgewicht sind. Für diese Analyse, die Sie bei Ihrem Hausarzt oder Internisten durchführen lassen können, wird Ihr Blut im nüchternen Zustand (vor der Einnahme von Essen und Trinken) entnommen. Die Analyse kann bestimmen, inwieweit die Aminosäuren im Blut vorkommen. Ein Vergleich der Werte über einen längeren Zeitraum gibt Ihnen Aufschluss über etwaige Defizite. Mangelerscheinungen können durch Aminosäuren-Präparate ausgeglichen werden und sorgen somit für ein besseres Wohlbefinden.

Noch mehr Wissenswertes zu Aminosäuren:

Kraft fürs Herz: Um die Leistung des Herzmuskels kontinuierlich stabil zu halten, ist eine optimale Versorgung mit Aminosäuren ausschlaggebend. In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass die Aminosäure Arginin die Leistung des Herzens steigern kann.

Blutdruck: Aminosäuren haben einen direkten Einfluss auf den menschlichen Blutdruck. Die Aminosäure Arginin weitet zum Beispiel die Blutgefäße und sorgt dadurch für eine Blutdrucksenkung.

Regenerationsfähigkeit erhöhen: Sportliche Leistung oder andere starke körperliche Aktivitäten erhöhen den Bedarf an Aminosäuren im Körper. Durch die zusätzliche Ergänzung von Aminosäuren kann in solchen Fällen für eine bessere Regeneration gesorgt werden.

Depressive Stimmung? Verschiedene Aminosäuren sind die Bausteine für körpereigene Botenstoffe. Sie können depressiven Stimmungen entgegenwirken und somit das psychische Wohlbefinden erhöhen.

Gut zu wissen

Die acht essenziellen Aminosäuren Valin, Tryptophan, Threonin, Phenylalanin, Methionin, Lysin, Leucin und Isoleucin können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Arginin gehört zu den wichtigen semi-essenziellen Aminosäuren. Sie wird zwar vom Organismus selbst produziert, allerdings meist nicht ausreichender Menge.

Wichtig: die Einstufung in „essenziell“ und „nicht-essenziell“ bedeutet in keiner Weise, dass die nicht-essenziellen Aminosäuren weniger wichtig sind. Es wird damit auch nicht bewertet, ob wir mit der Aminosäure ausreichend versorgt sind.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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