

## Nährstoffe kurz und bündig: L-Tyrosin und Nachtkerzenöl (15)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie wieder einen Gesundheitsbrief zur Serie „Nährstoffe kurz und bündig“.

Die ersten 14 Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe finden Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe:

1. **Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Cayenne und Chlorella**
4. **Cholin und Chrom**
5. **Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Krill-Öl und MSM**
7. **NADH und Phosphatidylserin**
8. **Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Selen und Taurin**
10. **Vitamin B-Komplex und Vitamin C**
11. **Alpha-Liponsäure und Biotin**
12. **Bromelain und Colostrum**
13. **Inositol und Folsäure**
14. **Kalium und Arginin**

### **L-Tyrosin: Aktiviert das Nervensystem, erhöht Antrieb und Energievermögen**

---

#### **Botenstoffe für Nervenstärke und Stimmungsaufhellung:**

---

Die Aminosäure L-Tyrosin erfüllt neben ihrer („proteinogenen“ = proteinbildenden) Rolle am Eiweißaufbau eine wesentliche Funktion im Zentralnervensystem. Tyrosin ist als Vorläuferstoff für die Synthese der Neurotransmitter (Botenstoffe des Nervensystems) Dopamin, Adrenalin, Tyramin und Noradrenalin im Gehirn zentral wichtig. Damit ist der Mikronährstoff an der Stimulation und Regulation der Gehirnaktivitäten beteiligt und hat eine aktivierende und leistungssteigernde Wirksamkeit. Insbesondere die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin weisen stimmungsaufhellende Effekte auf, steigern Wachheit, Leistungsvermögen und Stressresistenz und vermindern Erschöpfungs- und depressive Stimmungstiefs. Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin steuern auch die Energieversorgung und die Durchblutung von Gehirn und Organen (sympathisches Nervensystem).

Tyrosin wird als sanftes Antidepressivum, milder Appetithemmer sowie unterstützend bei Entzugstherapien (z.B. bei Amphetaminen) eingesetzt. Weitere medizinische Anwendungsgebiete stellen Störungen des Neurotransmitterstoffwechsels, Burnout-Syndrom, Gedächtnisstörungen, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS), Störungen des Wach-/Schlafrhythmus, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Schilddrüsenerkrankungen (Hypothyreose) sowie degenerative Nervenerkrankungen wie Parkinsonsche Erkrankung und Alzheimer-Demenz dar.

### Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

---

1. Bernheimer H. et al.: Brain dopamine and the syndromes of Parkinson and Huntington. Clinical, morphological and neurochemical correlations. J Neurol Sci 20:415-455 (1973).
2. Banderet L. et al.: Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. Brain Res Bull. 22:759-762 (1989).
3. Bickel H. et al.: The influence of phenylalanine intake on the chemistry and behaviour of a phenylketonuric child. Acta Paediatr 43:64-77 (1954).
4. Eisenberg M. et al.: Effect of tyrosine on attention deficit disorder with hyperactivity. J Clin Psychiatry. 49:193-195 (1988).
5. Gibson C.: Tyrosine for the treatment of depression. Adv Biol Psychiatry. 10:148-159 (1983).
6. Neri D. et al: The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. Aviat Space Environ Med 66(4):313-319 (1995).
7. Melamed E. et al.: Plasma tyrosine in normal humans: effects of oral tyrosine and protein-containing meals. J Neural Transm 47:299-306 (1980).
8. Schwahn D. et al.: Tyrosine levels regulate the melanogenic response to alphanelanocyte-stimulating hormone in human melanocytes: implications for pigmentation and proliferation. Pigment Cell Res 14:32-39 (2001).

### NTP73: L-Tyrosin 500 - Preis: 24,90 €

---

**Tyrosin macht wach, hält wach und regt die körperliche und geistige Aktivität an. Tyrosin ist wichtig für ein gesundes Hormonsystem, es wirkt antriebssteigernd und ist wichtig für Sportler. Von allen gehirnaktiven Aminosäuren hat Tyrosin den größten Einfluss auf die Gehirnfunktion und Leistung.**

Ein hoher L-Tyrosin-Spiegel erzeugt körperlich-geistige Wachheit und Vitalität. Diese Eigenschaften machen Tyrosin für jeden interessant, der mit beiden Beinen im Berufsleben steht und täglich Leistung zeigen muss. Ein erhöhter L-Tyrosin-Spiegel sorgt für erhöhte körperliche und geistige Ausdauer und hilft schnellen Ermüdungs- oder Erschöpfungszuständen vorzubeugen. Die Aminosäure Tyrosin ist bedingt essentiell. Phenylalanin wird in der Leber zu Tyrosin umgewandelt, das nur aus dieser Aminosäure hergestellt werden kann. Bei starker Belastung, wie beispielsweise in Stress-Situationen, ist dieser Prozess nur bedingt möglich. Dann wird Tyrosin zur essentiellen Aminosäure. Phenylalanin und davon abhängig Tyrosin tragen zur Bildung wichtiger körpereigener Eiweiße bei. In der Nebenniere werden aus L-Tyrosin die Hormone Adrenalin und Noradrenalin gebildet. Adrenalin dient der besseren Durchblutung und Erhöhung des Energieumsatzes.



**Weiter werden aus Tyrosin die wichtigen Schilddrüsenhormone gebildet. Tyrosin trägt somit zur Bildung wichtiger hormonartiger Wirkstoffe und Neurotransmitter mit belebender**

**und antriebssteigernder Wirkung bei.**

---

**Hier finden Sie L-Tyrosin im Online Shop von Nature Power**

## **Nachtkerzenöl: Harmonisiert den Hormonhaushalt, mindert Entzündungsvorgänge**

---

### **Linderung von Hormon- und Wechseljahresbeschwerden:**

---

Das Öl aus den Kernen der Nachtkerze (*Oenothera biennes*) besitzt eine besonders hohe Konzentration an Gamma-Linolensäure (GLS), einer dreifach ungesättigten Omega-6-Fettsäure. Als essentieller Baustein zum Aufbau so genannter Gewebshormone übt GLS auf verschiedene Körpersysteme positiv regulierende Wirkungen aus. Diese biologisch aktiven hormonähnlichen Reglerstoffe, so genannte Prostaglandine, besitzen stark immunregulierende, schmerz- und entzündungshemmende (anti-inflammatorische) Eigenschaften. Bei durch Hormonimbalancen ausgelösten Beschwerden wie Wechseljahres- und PMS-Beschwerden (Prämenstruelles Syndrom) wirkt sich die Zufuhr von Gamma-Linolensäure reichem Nachtkerzenöl ausgleichend aus und lindert Beschwerden wie Hitzewallungen, Brustempfindlichkeit (Mastodynie), depressive Zustände sowie Reizbarkeit und Erschöpfung. Nachtkerzenöl besitzt allgemein relaxierende Effekte auf den Organismus, wirkt krampflösend und entspannt die Unterleibsmuskulatur bei Menstruations- und postmenopausalen Schmerzen.

### **Entzündliche Gelenk- und Hauterkrankungen:**

---

Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen profitieren im Besonderen von den signifikant entzündungsmodulierenden Effekten des Nachtkerzenöls. Sowohl bei rheumatischen Erkrankungen (Gelenkentzündungen) als auch entzündlichen Nerven- und Hauterkrankungen können vorherrschende Entzündungsprozesse gebremst und die Medikamenteneinnahme reduziert werden. Neurodermitis- sowie Psoriasis-Betroffene (Schuppenflechte) können mit der inneren Anwendung von Nachtkerzenöl gute Erfolge bei der Linderung von Ekzemen, Juckreiz, Hautentzündungen, -reizungen und Hautschäden erzielen. Weitere Einsatzbereiche der nutritiven Anwendung stellen die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lipidstoffwechselstörungen, Steigerung der Abwehrkraft (Immunmodulans), Akne und das ADH-Syndrom dar.

### **Wissenschaftliche Veröffentlichungen:**

---

1. Blommers J. et al.: Evening primrose oil and fish oil for severe chronic mastalgia: a randomized, double-blind, controlled trial. *Am J Obstet Gynecol* 187(5):1389-1394 (2002).
2. Budeiri D. et al.: Is evening primrose oil of value in the treatment of premenstrual syndrome? *Controlled Clin Trials* 17(1):60-68 (1996).
3. Gateley C. et al.: Evening primrose oil (Efamol), a safe treatment option for breast disease. *Breast Cancer Res Treat* (14):161 (2001).
4. Huntley A., Ernst E.: systematic review of herbal medicinal products for the treatment of menopausal symptoms. *Menopause* 10(5):465-476 (2003).
5. Joe L. et al.: Evening primrose oil in rheumatoid arthritis. *Ann Pharmacother* 27(12):1475-1477 (1993).
6. Korsch, E. et al.: Therapie mit Nachtkerzensamenöl-Kapseln bei schwerem atopischem Ekzem', *Sozialpädiatrie*, 1, 12-17(1993).
7. Qureshi S. et al.: Topical nonsteroidal anti-inflammatory drugs versus oil of evening primrose in the treatment of mastalgia. *Surgeon.* 3(1):7-10 (2005).
8. Jepson R. et al.: Evening Primrose oil or other essential fatty acids for premenstrual

## **NTP02: L-Arginin 500 - Preis: 19,80 €**

---

**Arginin unterstützt eine normale Blutzirkulation. Arginin ist eine semiessenzielle Aminosäure, die normalerweise mit der Nahrung aufgenommen oder im Körper gebildet wird.**

---

Arginin transportiert, speichert und sondert Stickstoff ab. Es ist eine Vorstufe von Stickoxid, welches die Durchblutung anregt, indem es die Adern entspannt. L-Arginin ist außerdem eine Vorstufe der Energielieferanten von Muskeln. Der Name leitet sich vom lateinischen Wort argentum (Silber) ab, da die Aminosäure zuerst als Silber-Salz isoliert werden konnte. Diese Aminosäure hat den höchsten Masseanteil an Stickstoff von allen proteinogenen Aminosäuren. L-Arginin ist eine Quelle energiereicher Stickstoff-Phosphat-Verbindungen in Organismen und ist an zahlreichen biologischen Funktionen beteiligt. Es dient in Keimlingen und Speicherzellen als Stickstoff-Reservoir. L-Arginin ist ein Metabolit des Harnstoffzyklus, in dem der Ammoniak, der beim Abbau von Stickstoffverbindungen (z. B. Aminosäuren) entsteht, in Harnstoff umgewandelt wird. L-Arginin ist die alleinige Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO), einem der kleinsten Botenstoffe im menschlichen Körper. Arginin zeigt einen positiven Einfluss auf die Kollagensynthese und die Wundheilung.

**Ein natürliches Potenzmittel, welches nebenbei auch Herz und Gefäße schützt.**

---

**Hier finden Sie Arginin im Online Shop von Nature Power**

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln