

Fachinformation für Vitalstofftherapeuten

Die wunderbare Welt der Aminosäuren



Aminosäuren – Bausteine des Lebens

Die präventive und therapeutische Anwendung von Mikronährstoffen in der Schul- und Komplementärmedizin nimmt zu. Neben Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gewinnen auch die Aminosäuren immer mehr an Bedeutung. Die Erkenntnis, dass Aminosäuren nicht nur Eiweißbausteine sind, sondern auch an der Steuerung vieler biochemischer Vorgänge im Körper entscheidend mitbeteiligt sind, macht sie für die Mikronährstoffmedizin so interessant. Sie können eingesetzt werden von gastrointestinalen und kardiovaskulären Erkrankungen über immunologische und psychische Störungen bis hin zur Umwelt- und Anti-Aging-Medizin. Wichtig für Einsatz- und Wirkungsweise ist dabei die richtig hohe Dosierung (meistens im Grammbereich) und die individualisierte, auf das Problem oder den Verwendungszweck ausgerichtete Zusammenstellung.

Beschreibung der einzelnen Aminosäuren

L-Arginin
nicht essentiell

Mit dieser Aminosäure kann sogar Herzinfarkt und Schlaganfall vorgebeugt werden. Arginin senkt den Blutdruck und den Cholesterinwert und stoppt die Plaquebildung im Blut. Genügend Arginin erhöht den Stickstoffspiegel im Blut und erweitert so **nicht nur** die Blutgefäße, sondern verhindert auch die Bildung von Gerinnseln. Die Wundheilung wird gefördert und das Immunsystem und die Libido gesteigert. Arginin immer mit Antioxidantien kombinieren.

Vorkommen: Fisch, Fleisch, Soja, Vollreis

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Vor-/nach operativen Eingriffen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Potenzstörungen, Muskelregeneration.

Therapeutische Menge: 1 – 6 g pro Tag

L-Carnitin
nicht essentiell
BioCarrier

Fördert die Fettverbrennung im Zusammenhang mit Bewegung und senkt den Cholesterin- und den Lipoprotein (a-)Wert. Leicht immunstabilisierend auf zellulärer Ebene. Ist wichtig für die Energieversorgung der Muskeln und des Herzens. Schnellere Regeneration nach muskulärer Leistung, bei Stress und fördert die Entgiftungsfunktion.

Vorkommen: Fleisch, Milch, Vollkorngetreide

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Müdigkeit, Fettstoffwechselstörung, zur Muskelregeneration, Herz-Kreislaufkrankungen, Stress.

Therapeutische Menge: 0,5 – 2 g pro Tag

L-Carnosin
nicht essentiell

Die klassische Anti Aging Aminosäure. Hohe „natürliche Konzentration“ in Skelett- und Herzmuskel, Gehirn und Augenlinse. Daher hat Carnosin einen positiver Einfluss bei degenerativen Erscheinungen (Herz, Knochen, Gelenke, Bindegewebe, Augen).

Vorkommen: Fleisch, Fisch

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Bluthochdruck, Herz/Kreislaufkrankungen, erste Anzeichen bei Grauem Star, fördert die Lebensdauer der Zellen – Anti Aging.

Therapeutische Menge: 0,25 – 2 g pro Tag

L-Cystein
nicht essentiell

Als Glutathion-Vorstufe fördert es die Produktion der natürlichen Killerzellen und der T-Helferzellen. Cystein hat einen positiven Einfluss auf das Haarwachstum. Es hat einen antioxidativen und antientzündlichen Effekt. Gleichzeitig enthält Cystein auch Schwefel, welcher Schadstoffe und Schwermetalle im Körper neutralisieren kann.

Vorkommen: Vollmais, Hafer, Eieiwiss.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Haarausfall, Leberfunktionsstörungen, Arthritis, Wundheilung, Stärkung des Immunsystems.

Therapeutische Menge: 0,5 – 1,5 g pro Tag

L-Glutamin
nicht essentiell

Diese Aminosäure macht fit – im Kopf. Sie verbessert nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Konzentration. Gleichzeitig ist sie für Entgiftungsprozesse im Gehirn zuständig. Sie ist ein weiterer Helfer für das Immunsystem. Ausserdem schützt Glutamin sowohl Magen als auch Darm und stellt die Energie bereit, die die Nervenzellen dringend brauchen.

Vorkommen: Vollkornprodukte, Soja, Milch, Weizen

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Gedächtnisstörungen, Darmerkrankungen, Nerven stärkend, Immunsystem, Regeneration nach Operationen.

Therapeutische Menge: 0,5 – 12 g pro Tag

L-Glutathion
Tripeptid aus L-Cystein,
L-Glycin und L-Glutamin

Ist das wichtigste intrazelluläre Antioxidanz, welches vorwiegend in den Mukosazellen der Darmschleimhaut zu finden ist. Es schützt und baut die Darmschleimhaut auf, stärkt den Leberstoffwechsel und unterstützt die Zellentgiftung.

Vorkommen: Grünes Gemüse wie Spargel, Spinat, Broccoli usw., rohes Fleisch, Eier

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: AntiAging, Leberstoffwechselstörung, Darmprobleme

Therapeutische Menge: 0,5 – 2 g pro Tag

L-Glycin
nicht essentiell

Ist sehr wichtig für ein gesundes Bindegewebe und unterstützt die Leber bei der Entgiftung. Für die körpereigene Produktion von Kreatin ist Glycin unentbehrlich.

Vorkommen: Eier, Fleisch, Milch, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Kohl
Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Diätbegleiter/Appetitzügler, Bindegewebschwäche, Leber-Galle-Störungen, Alkoholmissbrauch, Fettleber u.a.
Therapeutische Menge: 0,5 – 4 g pro Tag

L-Isoleucin
essentiell

Ohne Isoleucin läuft auch die Verwertung der anderen Aminosäuren schleppender, Muskeln werden abgebaut, und Lustlosigkeit tritt auf. Diese Aminosäure sorgt für die Produktion von bestimmten Botenstoffen im Gehirn, welche gegen Stress resistenter machen.

Vorkommen: Parmesan, Kartoffeln, Vollkornbrot
Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Sport, Immunschwäche, Stress, Burn out Syndrom, Gedächtnisstörungen.
Therapeutische Menge: 0,5 – 2 g pro Tag

L-Leucin
essentiell

Ohne Leucin keine Muskeln. Leucin regt die Eiweissynthese an, so dass Muskeln gebildet werden können. Auch für die Stabilität des Blutzuckers sorgt diese Aminosäure. Dadurch ist das Gehirn immer gleichmässig mit Zucker versorgt, den es zum Denken braucht.

Vorkommen: Hülsenfrüchte, Hafer
Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Muskelaufbau, Sport, Gedächtnisschwäche, Blutzuckerschwankungen.
Therapeutische Menge: 0,5 – 2 g pro Tag

L-Lysin
essentiell

Wird zur Behandlung von Herpes-Infektionen eingesetzt. Ein Mangel an Lysin kann die Neubildung von Muskel- und Bindegewebe beeinträchtigen. Fördert die Synthese von Carnitin, verstärkt die Speicherung von Calcium daher sehr sinnvoll bei Osteoporose.

Vorkommen: Eiweiss, Fleisch, Soja, Kartoffeln, Weizen
Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Herpes simplex (Fieberblasen), Osteoporose, Wundheilungsstörung, Arteriosklerose.
Therapeutische Menge: 0,5 – 5 g pro Tag

L-Methionin
essentiell

Methionin ist die Multi-Aminosäure. Sie befindet sich in jeder Körperzelle, da sie Grundlage für jeglichen Eiweissaufbau in Ihrem Körper ist. Zudem regt sie die Killerzellen im Blut an und hilft wirkungsvoll bei Allergien.

Vorkommen: Eier, Fisch, Magermilchprodukte, Soja, Linsen
Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Antiallergen, Wundheilungsprozess, Lebererkrankungen, Parkinson.
Therapeutische Menge: 0,5 – 5 g pro Tag

L-Ornithin
nicht essentiell

Wirkt im Muskel, fördert zusammen mit L-Arginin dessen Aufbau, da eine Ausschüttung von GHG (Wachstumshormon) ausgelöst wird, schützt die Leber und aktiviert den Fettstoffwechsel. Reduziert den Anteil an Körperfett durch Erhöhung der Muskelmasse.

Vorkommen: Kommt im Nahrungseiweiss nicht vor
Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Leberschutz, Muskelaufbau, Regeneration nach operativen Eingriffen, wundheilungsfördernd.
Therapeutische Menge: 0,5 - 5 g pro Tag

L-Phenylalanin
essentiell

Aus dieser Aminosäure bildet der Körper seine Glückshormone, zum Beispiel Noradrenalin oder Endorphine. Gleichzeitig wirkt sie gegen Depressionen. Und auch das Sättigungsgefühl im Gehirn wird durch Phenylalanin ausgelöst.

Vorkommen: Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Emmentaler, Reis, Eier

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Parkinson, Alzheimer, Depressionen, Schlaflosigkeit, Stress und Sport.

Therapeutische Menge: 0,2 – 8 g pro Tag

Achtung: Nicht anwenden wenn eine Phenylketonurie besteht.

L-Prolin
nicht essentiell

Prolin sorgt dafür, dass Ablagerungen an den Gefässen abgebaut werden, und verhindert so Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem stabilisiert Prolin die Sehnen, Knochen und Gelenke, dient aber auch zur Leistungserhaltung der Muskeln, wenn zu wenig Glukose im Körper vorhanden ist.

Vorkommen: Käse, Weizenkeime, Milch

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Arteriosklerose, Sehnen-/Bänderschwäche.

Therapeutische Menge: 0,45 – 1 g pro Tag

L-Threonin
essentiell

Eine gute Durchblutung des Körpers ist eine Folge eines ausreichend hohen Threoninpiegels. Diese Aminosäure weitet die Blutgefässe und sorgt dafür, dass vom Gehirn bis zum grossen Zeh genügend Blut fliesst. Fördert die T-Lymphozytenproduktion und ist hilfreich im Bereich der Nerven-/Muskelentspannung. Wird bei starker Belastung (Sport) zur Energiegewinnung herangezogen.

Vorkommen: Milch, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Durchblutungsstörungen, Ameisenkribbeln in den Extremitäten, ALS, Spasmen bei MS, Sport, Diabetes.

Therapeutische Menge: 0,5 – 5 g pro Tag

L-Tryptophan
essentiell

Schlafstörungen? Dann mangelt es wahrscheinlich an Tryptophan. Denn nur mit einem ausreichend hohen Spiegel dieser Aminosäure ist der Körper in der Lage, das Hormon Serotonin zu bilden. Dies ist einerseits verantwortlich für die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Andererseits ist es aber auch das „Chefhormon“ – nur mit genügend Serotonin ist man kreativ, leistungsfähig und geistig hellwach. Gute Erfolge werden in Kombination mit Magnesium und Vitamin B₆ erzielt.

Vorkommen: Milch und Milchprodukte, Bananen, Sojabohnen, Linsen, Erdnüsse, Parmesan

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Schlafstörungen, Muskelentspannung, Depression.

Therapeutische Menge: 0,5 – 3 g pro Tag

**Griffonia
simplicifolia extrakt**
Wirkstoff: L-5-HTP

Ist eine Pflanze aus Ostafrika, welche mit ihrem Inhaltsstoff L-5-HTP das pflanzliche Ebenbild der Aminosäure L-Tryptophan enthält. Diese Substanz hat die gleichen Eigenschaften wie das normale L-Tryptophan, nur es hat den Vorteil, dass es die Bluthirnschranke überwinden kann und somit viel schneller und noch effizienter wirken kann.

Vorkommen: Griffonia simplicifolia

Therapeutischen Einsatzmöglichkeiten: Depression, Schlafstörungen, stimmungsaufhellend.

Therapeutische Menge: 0,25 – 1 g pro Tag

<p>L-Tyrosin nicht essentiell</p>	<p>Nur mit dieser Aminosäure können Blutkörperchen gebildet werden und nur mit ihr funktionieren die Hormondrüsen der Körpers ausreichend (z.B. die Schilddrüse). Tyrosin wird wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung bei der Therapie von Depressionen eingesetzt. Mittlerweile laufen Untersuchungen, ob sich die konzentrationsfördernde Wirkung dieser Aminosäure auch zur Behandlung von Alzheimer- und Demenzpatienten nutzen lässt.</p> <p>Vorkommen: Sojabohnen, Emmentaler, Erdnüsse, Hüttenkäse, Thunfisch</p> <p>Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Blutbildung, Störungen der Schilddrüse, Depressionen, Demenzerkrankungen.</p> <p>Therapeutische Menge: 0,2 – 6 g pro Tag</p>
<p>L-Valin essentiell</p>	<p>Wenn „Nerven wie Drahtseile“ gebraucht werden, sollte Valin nicht fehlen. Gleichzeitig unterstützt Valin das Immunsystem und ist wichtig für die Muskelbildung. Es tritt meistens mit L-Leucin und L-Isoleucin zusammen auf.</p> <p>Vorkommen: Rüben, Salat, Tomaten, Zucchini</p> <p>Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Muskelaufbau und Muskelregeneration, Stress, Immunschwäche.</p> <p>Therapeutische Menge: 0,5 – 5 g pro Tag</p>
<p>Kreatin monohydrat nicht essentiell</p>	<p>Steigert die Leistung der Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen. Mit Kreatin kann mehr Energie bereitgestellt werden, für Ausdauer- und Kraftsportler immer mit BCAAs, Magnesium und viel Wasser einnehmen. Kreatin verhindert die Ketosebildung bei Diabetikern und Leistungssportlern, welche bei der Energiegewinnung aus Körpereiwess entsteht. Der Körper regeneriert sich schneller nach einer Leistung.</p> <p>Vorkommen: Fleisch, Fisch</p> <p>Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Cholesterin senkend bei Diabetiker, bei Herz- und Skelettmuskelschwäche, Energiegewinnung bei sportlicher Leistung.</p> <p>Therapeutische Menge: 2 – 5 g pro Tag</p>
<p>Taurin semi-essentiell</p>	<p>Ist sehr wichtig für das fötale Wachstum und dessen Entwicklung. Zudem legt diese Aminosäure den Grundstein für den Muskelaufbau. In unserem Körper kommt Taurin vor allem in der Skelett- und Herzmuskulatur, sowie in Gehirn und Leber vor. Das Immunsystem wird gestärkt, da die Aktivität von Killerzellen gesteigert und die Freisetzung von Interleukin gefördert wird. Taurin kann die Fettverbrennung vervierfachen und entgiftet die Leber nach Alkoholgenuss. Taurin sorgt dafür, dass das Koffein bei zuviel Kaffeegenuss den Puls nicht ins Unermessliche steigen lässt.</p> <p>Vorkommen: Fleisch, Muscheln</p> <p>Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Lebererkrankung, Muskelaufbau, Entgiftung, Immunstärkend, Blutdruck senkend.</p> <p>Therapeutische Menge: 0,4 – 4,0 g pro Tag</p>
<p>Provisan® Amino H</p>	<p>Mischung aus 16 verschiedenen Aminosäuren auf Basis von Kasein. Hier ist alles enthalten, was für eine sinnvolle Ergänzung zur täglich Nahrung notwendig ist. Provisan Amino H wird sehr gerne von älteren Personen, Sportlern, Vegetariern und während einer Diät zur Deckung eines erhöhten Eiweissbedarfs eingenommen.</p> <p>Einnahme: 2-3 Teelöffel täglich in 2 dl Flüssigkeit einrühren und trinken.</p>

Chondroprotektiva – Knorpelschützende Substanzen

Die Gelenke sind einem Abnützungs- und Alterungsprozess unterworfen. Das Resultat dieses Prozesses ist ein Zustand, den wir mit Arthrose bezeichnen. Arthrosen sind im übertragenen Sinne die „grauen Haare“ unserer Gelenke. Arthrosen können schmerzhaft sein und zu einer Behinderung führen, je nach dem, welche Gelenke betroffen sind. Glücklicherweise ist aber längst nicht jeder Alterungsprozess der Gelenke mit Schmerzen verbunden. Es ist ein alter Wunschtraum der Menschheit, die Alterungs- und Abnützungserscheinungen verlangsamen beziehungsweise verhindern zu können. Dies ist jedoch nur in beschränktem Mass möglich. Medikamente, welche den Knorpelstoffwechsel aktivieren und den Knorpelabbau verzögern, nennen wir Chondroprotektiva (Knorpelschützende Substanzen). Dabei unterscheiden wir prinzipiell zwei Arten von Substanzen: Medikamente, die eingenommen werden (z.B. Chondroitinsulfat) und den Substanzen, die ins betroffene Gelenk hinein gespritzt werden (Hyaluronsäure). Bei allen Präparaten tritt der Behandlungseffekt erst verzögert ein, nach einigen Wochen bis Monaten.

Beschreibung der einzelnen Chondroprotektiva

Chondroitinsulfat

Der Knorpel als schützende Gleitfläche zwischen den Knochen enthält viele verschiedene Substanzen. Er besteht aus Zellen und einer Grundsubstanz, die von den Knorpelzellen produziert wird. Chondroitinsulfat ist einer der Hauptbestandteile der Knorpelgrundsubstanz. Dieser Stoff hemmt die Tätigkeit der knorpelabbauenden Eiweisse (Enzyme). Die Einnahme von Chondroitinsulfat fördert die Herstellung von Knorpelgrundsubstanz und macht den Knorpel widerstandsfähiger. Chondroitinsulfat ist ein Naturprodukt und wird aus dem Tierreich gewonnen.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Arthrose, Gelenkabnutzung.

Therapeutische Menge: 0,8 – 1.5 g pro Tag

Methyl-Sulfonyl- Methan MSM

MSM ist natürlich vorkommender organischer Schwefel, dessen Gehalt in den Gelenken mit zunehmendem Alter abnimmt. Im Zusammenhang mit chondroprotektiver Therapie muss die Substanz MSM angesprochen werden, die vorzugsweise Arthrose-Produkten zugesetzt wird.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Arthrose, Gelenkabnutzung.

Therapeutischen Menge: 0,3 – 2 g pro Tag

Glucosaminsulfat

Glucosamin ist ein natürlich vorkommender Aminosucker, der in hohen Konzentrationen in der Gelenkstruktur vorkommt. Es wird aus natürlichen Quellen (Schalen von Meerestieren) gewonnen. Glucosaminsulfat ist als »symptom modifying drug« den antiinflammatorisch wirksamen NSAR (nichtsteroidalen Antirheumatika) ebenbürtig und durch die länger anhaltende Wirksamkeit überlegen. Auch auf einen verzögerten Knorpel-Abbau

gibt es Hinweise. Ferner konnte mit Glucosaminsulfat eine radiologisch messbare Reduktion der Kniegelenkspaltverschmälerung gezeigt werden.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Arthrose, Gelenkabnutzung, entzündliche Gelenkbeschwerden.

Therapeutische Menge: 0,25 – 4.5 g pro Tag

**Provisan®
Gelatine HD-10**
hydrolisiert

Die kollagenen Eiweiss-Substanzen in Gelatine gleichen in der Zusammensetzung ihres Aminosäuren-Spektrums denen des Knorpelgewebes. Sie sind deshalb in idealer Weise geeignet, verbrauchtes Knorpelgewebe wieder aufzufrischen und Reparaturvorgänge zu fördern. Knorpel funktionieren als Stossdämpfer, die harte Stösse und abrupte Bewegungen weich abfedern und so erst reibungslose Bewegungsabläufe ermöglichen, daher ist es bei starker Beanspruchung unabdingbar, diese Knorpelgewebe zu ernähren.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten: Arthrose, starke Beanspruchung wie z. B. Leistungssport, altersbedingte Gelenkabnutzung, Gelenkschmerzen.

Therapeutische Menge: 10 g pro Tag, wenn möglich morgens nüchtern

Bezugsmöglichkeiten

Wir bieten Ihnen diese Produkte in geprüfter Pharmaqualität und in verschiedenen galenischen Formen an, wie reines Pulver, als HCK®-Granulat (mischbar mit allen HCK®-Produkten) einzeln oder als individuelle Mischung nach Rezept zusammengestellt. Es besteht auch die Möglichkeit die einzelnen Aminosäuren in Kapseln zu beziehen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung Ihres Aminosäure-Konzepts und stehen Ihnen gerne für Fragen und Anregungen zur Verfügung.