

## Welche Bedeutung haben Aminosäuren?

Alle Lebenserscheinungen sind auf das Stoffwechselgeschehen in den winzig kleinen Zellen des Körpers zurückzuführen. Dieser zentrale Vorgang in jeder Zelle ist auf die ständige Zufuhr von bestimmten Aminosäuren angewiesen. Sie werden als Lebensbausteine bezeichnet und sind normalerweise in der ausgewogenen, naturbelassenen Nahrung enthalten. Ursachen für einen Mangel dieser Bausteine gibt es viele, z.B. falsche Ernährung, längere Krankheit, Wachstumsphase bei Kindern, Suchtverhalten .....

Ein Mangel an Aminosäuren bewirkt Störungen im Stoffwechsel, zuerst auf der Ebene der Zelle, daraus bildet sich die Basis für eine Vielzahl von Krankheiten. Werden die Aminosäuredepots jedoch wieder aufgefüllt, so aktivieren sich die Selbstheilungskräfte des Körpers, und der zentrale Vorgang "Stoffwechsel" kann wieder funktionieren.

**Einzelne Aminosäuren** beeinflussen entscheidend eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen, welche für die körperliche Leistung, die psychische Verfassung, die Regeneration und für das Immunsystem entscheidend sind.

- **Aminosäuren haben** eine antikatabole Wirkung nach intensiven Belastungen.
- **Aminosäuren ermöglichen** entgiftende Stoffwechselfvorgänge, z.B. Ammoniakabbau, bzw. Harnstoffbildung in der Leber und fördern den Fettstoffwechsel. Auch sind sie an der Steuerung des Säure-Basen-Gleichgewichtes beteiligt, z.B. der Säureausscheidung durch die Niere.
- **Durch Aminosäuren** ist eine bessere und schnellere Regeneration nach körperlichen und psychischen Belastungen zu erzielen.
- **Aminosäuren stabilisieren** das Immunsystem in Stressphasen.
- **Aminosäuren dienen** in starken Belastungssituationen den Zellen als "Not-Energieförderer".
- **Aminosäuren wirken** aufbauend und unterstützend auf die komplizierten Wirkungsmechanismen des Hormonsystems.
- **Aminosäuren verbessern** die Proteinsynthese im Bereich Haare, Nägel, Haut.
- **Aminosäuren sind Vorstufen** für körpereigene biologisch wirksame Stoffe, wie Hormone, Vitamine, Hämoglobin.
- **Aminosäuren steuern** im Zusammenwirken mit anderen Substanzen bestimmte Gehirnfunktionen, z.B. Wachzustand oder Schlafbereitschaft.

**Der Pool freier Aminosäuren im Körper muss unbedingt erhalten bleiben!**

**Wann sind Aminosäuren besonders von Nutzen?**

Wenn der Aminosäurebedarf erhöht ist, das heißt:

- nach Operationen,
- zur Erholung des geschwächten Immunsystems,
- für Frauen im Klimakterium,
- für Senioren, die mit zunehmendem Alter Aminosäuren vermehrt für Regenerations- und Reparationsvorgänge verbrauchen, um den Alterungsprozess und die oft begleitenden depressiven Verstimmungen zu mindern,
- in Stresssituationen,
- bei Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase, um den erhöhten Bedarf an Aminosäuren zu garantieren, und die häufig unausgewogene Ernährung (durch Fastfood, Süßigkeiten, phosphathaltige Getränke) auszugleichen,
- für Sportler und Menschen, die viel geistig und körperlich arbeiten,
- bei Konzentrations- und Gedächtnisstörungen .....

## Inhaltsstoffe Aminosäuren-Complex 1000 von KAL

Lysin	162 mg
Arginin	29 mg
Histidin	21 mg
Tyrosin	38 mg
Tryptophan	30 mg
Phenylalanin	34 mg
Cystin	21 mg
Methionin	23 mg
Serin	58 mg
Threonin	77 mg
Leucin	124 mg
Isoleucin	64 mg
Valin	62 mg
Glutaminsäure	198 mg
Asparaginsäure	122 mg
Glycin	22 mg
Alanin	56 mg
Prolin	64 mg

**Dosierungsempfehlung:** 4 – 6 Tabl. Unmittelbar nach körperlicher Betätigung oder vor dem Einschlafen. Aminosäuren mit Wasser oder Saft einnehmen – **nicht** mit proteinhaltigen Flüssigkeiten wie Milch etc.