

## L-Phenylalanin

L-Phenylalanin zählt zu den essentiellen Aminosäuren, und das bedeutet, der Körper kann sie nicht selbst (um-)bauen bzw. synthetisieren aus anderen Aminosäuren. L-Phenylalanin übermittelt Signale zwischen Nervenzellen und Gehirn, es ist einer der Hauptbausteine für die Neurotransmitter, die für Wachheit, eine **positive Grundstimmung und Schmerzkontrolle** zuständig sind. Im Körper wird es zu Norepinephrin und Dopamin verwandelt. Beide Substanzen fördern die geistige Beweglichkeit und Vitalität (zwischen den Mahlzeiten eingenommen). Bei vielen Menschen, die L-Phenylalanin einnehmen, verringert das **Hungergefühl** (ca. 1 Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen). Da es vor allem in tierischer Nahrung vorkommt, leiden Vegetarier oft an einem Mangel. Bei **Depressionen** und (**chronischer**) **Müdigkeit** kann L-Phenylalanin auch wahre Wunder wirken. Ist nämlich nicht ausreichend Phenylalanin vorhanden, wird nicht ausreichend Norepinephrin gebildet, das wiederum führt dazu, dass die Reizübermittlung an den Synapsen nicht richtig funktioniert, und in diesem speziellen Fall hat dies eben **depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Abgeschlagenheit** etc. zur Folge.

Studien mit apathisch-depressiven Menschen, die mit L-Phenylalanin durchgeführt wurden, bei denen 500 - 3000 mg zusammen mit Vitamin B 6 verabreicht wurden, zeigten deutlich und rasch eine Besserung des depressiven Zustandes. **Am besten wird L-Phenylalanin zusammen mit Vitamin B 6 und Vitamin C verabreicht. So kann es seine Wirksamkeit am besten entfalten.**

Bei Menschen mit chronischen Schmerzen ist die Endorphinaktivität im Blut und dem Liquor herabgesetzt. L-Phenylalanin kann einen normalen Endorphinspiegel (Endorphin = Glückshormon + schmerzlindernd) wiederherstellen, und kann so die Schmerzen auf natürliche Weise lindern. Das Tolle daran ist, dass **keine Gewöhnung** mit höheren Dosen und auch **keine Abhängigkeit** dabei entstehen, sondern im Gegenteil, die schmerzlindernde Wirkung wird mit der Zeit stärker, so dass die Dosis nach und nach herabgesetzt werden kann. Es wirkt stark gegen **Depressionen, ist ungiftig**, verträgt sich mit jedem anderen Medikament und kann manchmal sogar den Einsatz von Morphinum ersetzen.

Besonders Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden, und oft schon jahrelang unter stärksten Schmerzmitteln stehen, sollten einmal Phenylalanin (DLPA) ausprobieren, es könnte für sie die Antwort sein. Doch Vorsicht, es **kann den Blutdruck** erhöhen!

Der auch in Europa durch sein ausgezeichnetes Nachschlagewerk Die Vitamin-Bibel (Heyne-Taschenbuch) bekannte amerikanische Pharmakologe Earl Mindell schreibt über LPA: "Indem es morphinähnliche Hormone, Endorphine genannt, produziert und aktiviert, verstärkt und verlängert es die natürliche, körpereigene **schmerzstillende Wirkung bei Verletzung, Unfall und Krankheit**".

Bestimmte Enzymsysteme im Körper zerstören ständig Endorphine, aber LPA behindert diese Enzyme wirkungsvoll, so dass die schmerzstillenden Endorphine ihre Arbeit verrichten können. Viele Menschen, die auf die üblichen schmerzstillenden Mittel nicht reagieren, reagieren auf LPA. Bei Menschen mit **chronischen Schmerzen** ist die Endorphin-Aktivität im Blut und in der Rückenmarksflüssigkeit herabgesetzt. Da LPA einen normalen Endorphin-Spiegel wiederherstellen kann, kann es auch dem Körper helfen, Schmerz auf natürliche Weise zu lindern - ohne Medikamente.

Und weil LPA dazu in der Lage ist, Schmerz selektiv abzublocken, kann es wirkungsvoll chronische, langwierige Störungen bessern, während es die natürlichen Verteidigungsmechanismen des Körpers bei akutem Schmerz (Verbrennungen, Schnitte und ähnliches) nicht behindert. **Die Wirkung von LPA ist oft gleich oder größer als die von Morphinen und anderen Opiumderivaten, aber LPA unterscheidet sich von diesen darin, dass:**

- es **nicht abhängig** macht;
- die Schmerzlinderung mit der Zeit **wirkungsvoller wird, (ohne dass größere Mengen genommen werden);**
- es **stark gegen Depressionen wirkt;**
- es **bis zu einem Monat lang für ständige Schmerzlinderung sorgen kann, ohne zusätzliche Medikamente;**
- es **nicht giftig** ist;
- es **mit jedem anderen Medikament oder mit jeder anderen Therapie kombiniert werden kann, um die gute Wirkung zu steigern und ohne schädliche Reaktionen hervorzurufen.**

**LPA kann als natürliches Schmerzmittel wirken bei Zuständen wie stechendem Schmerz, Arthritis, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Migräne, Bein- und Muskelkrämpfen, Schmerzen nach Operationen und Neuralgien.**

LPA gibt es im allgemeinen in Kapseln zu 375 mg. Die richtige Dosierung ist je nach Schmerzempfindung unterschiedlich. Sechs Kapseln á 375 mg täglich (je 2 etwa eine Viertelstunde vor jeder Mahlzeit) sind am besten, um mit der Behandlung mit LPA anzufangen. Die Schmerzlinderung sollte innerhalb der ersten vier Tage eintreten, obwohl es in einigen Fällen bis zu drei oder vier Wochen dauern kann. Wenn in den ersten drei Wochen keine wesentliche Besserung eintritt, verdoppeln Sie die Anfangsmenge noch einmal für zwei oder drei Wochen. Wenn dann immer noch keine Wirkung eintritt, brechen Sie ab. Es hat sich herausgestellt, dass fünf bis fünfzehn Prozent der Menschen nicht auf die schmerzlindernde Wirkung dieser Substanz ansprechen.

**Vorsicht:** LPA darf nicht genommen werden während der Schwangerschaft und von Patienten, die an der Fölling-Krankheit (erblich bedingte Stoffwechselanomalie) leiden. Weil es den Blutdruck steigern kann, sollten Menschen mit Herzbeschwerden oder Bluthochdruck erst mit dem Arzt sprechen, bevor sie diese Substanz einnehmen. Im allgemeinen dürfen sie LPA nehmen, aber erst nach dem Essen.

**Ratschlag:** Mit LPA verschwindet der Schmerz im allgemeinen in der ersten Woche. Dann können die Dosierungen nach und nach verringert werden, bis nur noch ein minimaler Bedarf besteht. Wie viel Sie auch nehmen, die einzelnen Dosierungen sollten gleichmäßig über den Tag verteilt werden.

Manche Menschen brauchen nur einmal im Monat eine Woche lang LPA zu nehmen, andere benötigen es ständig. Es ist interessant, dass ein Teil der Leute, die auf die üblichen Schmerzmittel nicht reagieren, auf dieses Mittel ansprechen."