

DATENBLATT

Warum diese Aminosäuren... ...die Bausteine des Lebens!

Aminosäuren sind die **Bausteine von Proteinen (Eiweißen)**. Nach Wasser sind Proteine und damit deren Einzelbausteine Aminosäuren der am zweitmeisten enthaltene Stoff im Körper des Menschen. **Aminosäuren sind Bausteine von Muskulatur, Sehnen und Bändern, Haut und Haaren. Und sie sind Bausteine des Immunsystems und Grundsubstanz für Enzyme und Hormone.**

Dadurch sind sie indirekt auch für die **Energiesteuerung mitverantwortlich** und z.B. durch die Ausschüttung von Testosteron können Aminosäuren am **Muskelwachstum** mitwirken **und diese Prozesse auch steuern**.

Fehlt Zucker im Blut, wird dieser aus bestimmten Aminosäuren synthetisiert. Ein länger andauernder Hungerzustand führt daher zum Abbau von Muskeln, bis hin zum Herzmuskel.

Beim Muskelaufbau und Leistungszuwachs werden Aminosäuren also benötigt, um stets Energie bereit zu stellen und **neue Muskelzellen zu bilden**. Ein **Mangel** macht sich hier in **Müdigkeit, depressiver Stimmung und Antriebslosigkeit** bemerkbar, wodurch auch die **Leistungsfähigkeit beeinträchtigt** wird. Das Immunsystem ist in diesem Falle ebenfalls geschwächt und der Körper ist anfälliger für Krankheiten und Verletzungen.

Der Mensch benötigt **8 essenzielle** (unentbehrlich und lebensnotwendig) Aminosäuren, die er mit der Nahrung zu sich nehmen muss. **Aus diesen 8 essentiellen Aminosäuren sowie Vitaminen kann der Körper die weiteren 13 Aminosäuren herstellen, so dass alle 21 Aminosäuren zur Verfügung stehen. Je optimaler die Zusammensetzung der 8 essentiellen Aminosäuren ist, desto hochwertiger ist das Eiweiß.**

Fehlt jedoch zum Beispiel eine der 8 essenziellen Aminosäuren, können ganze Proteine nicht mehr hergestellt werden. Der Körper „besorgt“ sich dann die fehlenden Komponenten aus den geliebten Muskeln. Ständig funktioniert dieser Raubbau an den Muskeln jedoch nicht. Es führt zu Schlappeit, Verlust von Muskelmasse und der Stoffwechsel verlangsamt sich.

Fehlt dem Körper eine der Aminosäuren, bzw. wird ein daraus gebildeter endogener Wirkstoff (wie beispielsweise ein Hormon) nicht mehr ausreichend hergestellt, so sind wichtige Körperfunktionen nicht mehr optimal gewährleistet. Zudem werden die überschüssigen Aminosäuren in den Stoffwechsel eingeschleust, was zusätzliche Kalorien bringt, und der frei gesetzte Stickstoff (Ammoniak, Harnsäure) kann die Nieren belasten. Daher ist eine optimale Zusammensetzung der aufgenommenen Proteine wichtig!

DATENBLATT

Eiweißmangel: Auswirkungen!

- Müdigkeit, Erschöpfung [wasting, burn out]
- mangelnde Belastbarkeit
- Konzentrations- und Gedächtnissstörungen
- Wassereinlagerungen [Elefantenbeine]
- Blutarmut [Anämie]
- Verringerte Libido/Samenbildung
- Schlechte Gewichtsreduktion
- Anfälligkeit für Infektionen usw.

Vorteile dieser Aminosäuren!

- Extrem hohe Wirksamkeit aufgrund der optimalen Zusammenstellung
- Einzigartiges Muster der 8 essentiellen Aminosäuren
- Optimales Aufnahme Muster für den menschlichen Körper
- Absolute Reinheit (hochreine, kristalline Aminosäuren)
- 100 % natürlich (rein aus Pflanzen „Hülsenfrüchten“ hergestellt)
- Frei von Zusatzstoffen. Die Produkte werden nach GMP-Standard produziert.

Das entspricht einer höheren Qualität und Reinheit als Bio!

- Vegetarisch und Vegan
- Sehr hoher Protein-Nährwert: 99%

Diese Aminosäuren haben den bei weitem höchsten Aufbauwert (Netto-Stickstoff-Nutzung, engl. Netto Nitrogen Usage kurz NNU) von allen erhältlichen Aminosäure Quellen. Dieser Aufbauwert gibt an, in welchem Umfang die enthaltenen Aminosäuren als Vorstufen für die Proteinbiosynthese des Körpers zur Verfügung stehen. Zum Vergleich: Tierisches Protein 32 % - Pflanzliches Protein 16 %

- Nahezu keinerlei Kalorien
- Natürliche Fettverbrennung wird wieder optimiert
- Muskeln werden bewahrt
- Körpergewebe wird gestärkt und gefestigt (Haut und Haare)
- Jo Jo Effekt kann vermieden werden durch den Erhalt der Muskulatur (siehe unten)
- Übersäuerung kann vermieden werden

Dieses Produkt ist das einzige auf dem Weltmarkt mit der innovativen Erfindung des Nährstofftransportkonzeptes. Dieses Konzept bringt die Nährstoffe immer genau dann, wenn sie gebraucht werden, genau dorthin, wo sie gebraucht werden – auf die Zellebene! Das führt zu einer 5-10 mal schnelleren Aufnahme im Vergleich zu anderen Produkten.

TOP Referenzen aus dem Spitzensport!



DATENBLATT

Auflistung der 8 essentiellen Aminosäuren:

L-Leucin

Die Aminosäure Leucin gilt als Schlüssel-Aminosäure für den Muskelaufbau. Sie ist für die Proteinsynthese, sprich für **den Aufbau von Eiweiß im Muskel und in der Leber**, verantwortlich. Um eine bestimmte Muskelmasse erhalten zu können, ist eine ausreichende Zufuhr an L-Leucin erforderlich. Neben der Produktion des Muskelgewebes fördert sie des Weiteren auch die **Fettverbrennung**.

L-Valin

Wenn du deinem Körper genügend Valin und andere Aminosäuren zufügst, wird eine Gewichtsabnahme eintreten, aber gleichzeitig erhöht sich die fettfreie Körpermasse. Valin sorgt dafür, dass der **Muskelaufbau** beschleunigt und die **Fettverbrennung** angeregt wird. Sie senkt das Stressempfinden und spielt auch im Bereich des Stoffwechsels eine wichtige Rolle und regelt eventuelle Stimmungsschwankungen. Eine ausreichende Dosierung verhindert nervöse Störungen und **fördert die Widerstandskraft gegen Infektionen und Stress**.

L-Isoleucin

L-Isoleucin wird für den **Proteinaufbau** als Baustein benötigt und hilft einer guten Verdauung. Weiterhin ist Isoleucin an der Hormonregulation des Organismus beteiligt. So stimuliert die Aminosäure etwa die Ausschüttung von Insulin, was die Aufnahme von Glukose und Aminosäuren aus dem Blutkreislauf in die Muskelzellen anregt. Dies wiederum ist nicht nur für die **Regulation des Blutzuckerspiegels, sondern auch für eine rasche Energiegewinnung nötig**

L-Lysin

Lysin sehr wichtig, damit der Körper Hormone, Enzyme und Antikörper **zur Bekämpfung ganz bestimmter Virusinfektionen**, produzieren kann.

Die wichtigste Aufgabe ist es jedoch, dass diese Aminosäure über eine anti-depressive Wirkung verfügt. Ferner senkt diese Aminosäure die Stressanfälligkeit um ein Vielfaches. Darüber hinaus werden die Venen und Arterien vor Verkalkung geschützt und verringern die Alterserscheinungen im gesamten Eiweißgerüst unseres Körpers.

Der Körper kann darüber hinaus **aus Lysin** im Zusammenspiel mit anderen Stoffen das vitaminähnliche **L-Carnitin selber herstellen**. Dieses wiederum hat eine **Schlüsselfunktion bei dem Energiestoffwechsel und der Fettverbrennung**.





DATENBLATT

L-Phenylalanin

Die Wirkung von dieser besonderen Aminosäure zeigt sich darin, **dass es das Hungergefühl verringern kann und ebenfalls den Appetit zügeln kann**. Zudem **steigt die Laune** desjenigen, der es einnimmt, und sorgt somit für eine optimistische Stimmung. **Sehr wichtig bei akutem, chronischem Stress**. Diese Aminosäure **wird unter anderem zur Bildung unterschiedlicher Hormone – beispielsweise der Schilddrüsenhormone und Adrenalin – benötigt**, die über verschiedene Stoffwechselwege gebildet werden. **Sie haben für den Organismus eine wichtige Funktion in Bezug auf Wachstum, Leistungsbereitschaft und Blutdruck**.

L-Threonin

Ein **besseres Immunsystem und zugleich eine erhöhte Leistungsbereitschaft** kann erzielt werden. Threonin ist ein wichtiger Baustein vieler Proteine, wobei es beispielsweise in Kollagen des Bindegewebes häufig vorkommt. Kollagen ist eine **wichtige Substanz der Knochen und Zähnen, aber auch der Sehnen, Bänder und des Bindegewebes**.

L-Methionin

Spielt eine sehr wichtige Rolle bei vielen verschiedenen Prozessen im menschlichen Körper. Ist **essenziell wichtig für den Aufbau von jeder Art von Stoffgewebe** und **wird vom Körper regelmäßig benötigt**. Auch **wichtig für Haare und Nägel**, um wachsen zu können. Darüber hinaus hat Methionin viele weitere wichtige Funktionen in unserem Organismus: So wirkt es fettlösend und **verhindert eine zu starke Fetteinlagerung in die Leber**. **Methionin fördert außerdem die Entgiftung**, indem es die Schwermetall-Ausscheidung steigert. Um das Spurenelement Selen im Körper verwerten zu können, ist ebenfalls freies Methionin nötig.

L-Tryptophan

L-Tryptophan **besitzt eine sehr stimmungsaufhellende, gewichtsreduzierende und beruhigende Wirkung**. Im menschlichen Körper wird diese Aminosäure zur Serotonin Herstellung benötigt. Da es stimmungsaufhellend wirkt und Emotionen positiv beeinflusst, **wird es auch als Glückshormon bezeichnet**. Es kann **Depressionen lindern und die Stimmung verbessern**. Aus Serotonin wird Melatonin, das **Schlafhormon**, hergestellt. Wer gut schläft, nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich.

Tryptophan **beschleunigt die Wundheilung und die Blutgerinnung**, ebenso hat das Hormon **positive Wirkung auf die Darmbewegung**. 90% des Serotonins sitzt im Darm und wirkt unter anderem als **Antioxidans**.





DATENBLATT

Gut zu wissen:

Der Jo Jo-Effekt

Du kannst den Jojo -Effekt vermeiden durch Zufuhr von genügend Proteinen und Aminosäuren. Der größte Fehler von Diäten ist eine zu geringe Eiweißzufuhr. Denn Eiweiß erhält die Muskeln! Je mehr Muskeln Du hast, desto mehr Kalorien verbrennst du jeden Tag. Desto mehr kannst du essen, ohne zuzunehmen.

Der Jojo -Effekt entsteht durch schlechte oder sogenannte „Crash-Diäten“. Durch die eiweißarme Diät wird Muskelmasse „verheizt“ und dadurch nehmen viele danach wieder umso mehr zu, da der „Fett -Brennofen-Muskel“ sich verkleinert hat. Dadurch sinkt dein Grundumsatz an Kalorien. Unser wichtigstes Ziel beim Abnehmen ist es neben dem Fettverlust, möglichst wenig der Leistung der „Fettverbrennungsmaschine-Muskel“ zu verlieren.

„Immunsystem“

Aus Aminosäuren werden Milliarden von Immunzellen gebildet, die dich Tag für Tag gesund halten. Diese wehren ununterbrochen Infektionen ab. Sie sind der Baustoff des Immunsystems. Antikörper und Hormone, die das Immunsystem regulieren, bestehen ebenfalls aus Aminosäuren.

„Glück, Schlaf und ruhige Nerven“ durch Aminosäuren.

Glückshormone wie „Serotonin“ für die innere Ruhe und Zufriedenheit beim Abnehmen brauchen als Baustoff die Aminosäuren. Du bist weniger gereizt und meisterst Stresssituationen besser. Ebenfalls sehr wichtig gegen Depressionen und für einen guten Schlaf. Wer ausgeschlafen ist, nimmt bis zu 200 kcal weniger zu sich als im unausgeschlafenen Zustand!

Im Schlaf läuft die Produktion neuer Zellen und alle Reparaturprozesse mit Aminosäuren auf Hochtouren. So verjüngst Du dich Nacht für Nacht.

„Zellerneuerung im Schlaf mit Aminosäuren“

