

Phenylalanin

Phenylalanin fördert die geistige Beweglichkeit, Gedächtnis und Vitalität

Phenylalanin gehört zu den essenziellen Aminosäuren und ist ein Neurotransmitter – eine Substanz, die Signale zwischen Nervenzellen und Gehirn vermittelt. Der Organismus wandelt Phenylalanin zu Dopamin und Norepinephrin um. Das sind zwei Erregungstransmitter, die geistige Beweglichkeit, Gedächtnis und Vitalität fördern. Phenylalanin reduziert Hungergefühle. In der Leber kann es zu Tyrosin umgewandelt werden, das ebenfalls wichtig für den Neurotransmitter- und Hormon-Stoffwechsel ist. Bei Lebererkrankungen ist diese Umwandlungsfähigkeit gestört.

Phenylalanin wird besser aufgenommen, wenn genügend Vitamin C vorhanden ist.

Anwendung, Wirkung und Nutzen

Phenylalanin wird zur Synthese der wichtigen körpereigenen Proteine Insulin, Papain und Melanin sowie des Schilddrüsenhormon Thyroxin benötigt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Eliminierung von Schadstoffen durch Nieren und Blase. Phenylalanin zeigt nicht nur wie alle anderen Aminosäuren in der natürlichen L-Form eine physiologische Wirkung. Eine Mischung aus D- und L-Form, zeigt diese Aminosäure schmerzstillende Wirkung, indem sie die körpereigene Endorphin-Produktion anregt. Phenylalanin kann außerdem vom Körper in die Neurotransmitter Dopamin und Norepinephrin umgewandelt werden. Erhöhte Einnahmen von Phenylalanin reduzieren die Serotoninbildung und wirken damit anregend.

Weiter soll es über die Bildung von Norepinephrin die Gedächtnisleistung verbessern und appetitzügelnd wirken.

Sie soll die sexuelle Erregung steigern und Hormone freisetzen, die den Appetit regulieren.

Weitere Eigenschaften von Phenylalanin:

- Kann Depressionsanfälle lindern.
- Kann helfen, Suchtverhalten zu kontrollieren.
- Steigert die geistige Aufmerksamkeit.
- Fördert sexuelle Erregung.
- Verringert Hungergefühle und zügelt den Appetit.

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 Phenylalanin einnehmen, verringert diese Aminosäure 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 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. Phenylalanin kann einen normalen Endorphinspiegel (Endorphin = Glückshormon + schmerzlindernd) wiederherstellen, und kann so die Schmerzen auf natürliche Weise lindern. Dabei entsteht keine Gewöhnung mit höheren Dosen und auch keine Abhängigkeit. 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 Morphium ersetzen.

Welche Funktionen erfüllt Phenylalanin im Körper?

Neurotransmitter: Phenylalanin und Tyrosin wandern im Blut leicht zum Gehirn und stellen dort die Nervenbotenstoffe Tyramin, Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin her

Hormone: Tyrosin ist eine Vorstufe zum Hautpigment Melanin. Außerdem wird es zur Synthese des Schilddrüsenhormons benötigt

Schmerzlinderung: Die D-Form des Phenylalanins hemmt den Abbau der körpereigenen schmerzstillenden Endorphine und kann so deren Wirkung verstärken

Erhöhter Bedarf bei:

Stress, Leistungssport, Schlafstörungen, Schilddrüsen-Unterfunktion, chronischen Nierenerkrankungen, Prämenstruellem Syndrom, Alzheimer, Parkinson, Multipler Sklerose, Depression, Drogenabhängigkeit, übermäßigem Appetit...

Achtung: Phenylalanin-Präparate sollten nicht während der Schwangerschaft und nicht von Menschen mit Hautkrebs oder der Stoffwechselanomalie Phenylketonurie genommen werden!