

L-Threonin für mehr Energie in Zeiten von Belastung

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Orthomolekulare Medizin verwendet zur Prävention und zur Behandlung ernährungsabhängiger bzw. chronisch degenerativer Erkrankungen im Gegensatz zur Schulmedizin keine körperfremden Substanzen. Die Orthomolekulare Medizin ist in sehr vielen Fällen eine sehr gute Ergänzung zu schulmedizinischen und naturheilkundlichen Therapieverfahren. Verschiedene Pathomechanismen lassen sich durch eine gezielte Therapie mit Mikronährstoffen günstig beeinflussen, z. B. die endotheliale Dysfunktion, die Entzündungsbereitschaft, Störungen des Neurotransmittermetabolismus, oxidativer Stress, degenerative Veränderungen von Knochen und Bindegewebe und vorzeitige Alterungsprozesse.

Zu den orthomolekularen Substanzen gehören auch die Aminosäuren, deren therapeutisches Potenzial erfreulicherweise zunehmend erkannt und auch genutzt wird. Von einer ungezielten Therapie mit hoch dosierten Aminosäuren ist allerdings abzuraten. Das Verhältnis der Aminosäuren zueinander im Blutserum hat einen starken Einfluss auf die zelluläre Aufnahme der einzelnen Aminosäuren, so dass durch eine ungezielte Supplementierung ein Aminosäuren-Ungleichgewicht bewirkt werden kann. Das gilt übrigens in gleicher Weise für die Therapien mit Vitaminen und anderen Vitalstoffen, denn alle Vitalstoffe werden vom Körper in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander benötigt. Aber das wissen sie ja bereits aus den vielen bisherigen Gesundheitsbriefen, die ich Ihnen geschrieben habe.

Wenn ich Ihnen heute über die Aminosäure Threonin berichte, möchte ich nicht versäumen, Sie auch auf eine Aminosäuremischung hinzuweisen, in der die Aminosäuren L-Leucin, L-Asparaginsäure, L-Lysin, L-Isoleucin, L-Prolin, L-Alanin, L-Serin, L-Threonin, L-Valin, L-Phenylalanin, L-Methionin, Glycin und L-Histidin in einem wohl abgestimmten Verhältnis enthalten sind.

Ich empfehle deshalb immer, bei gezielter Einnahme bestimmter Aminosäuren über einen längeren Zeitraum hinweg auch die übrigen Aminosäuren nicht zu vergessen und deshalb mit einer solchen Aminosäuremischung möglichen Mängeln an anderen Aminosäuren vorzubeugen.

Damit der Körper Eiweiße wirksam verwenden und zusammensetzen kann, müssen sie im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Die Wissenschaft von den Aminosäuren ist ein relativ junger Forschungszeitweig. Über einzelne Aminosäuren war bis vor kurzem nur recht wenig bekannt. Aminosäuren nehmen wir normalerweise mit unserer Nahrung auf. Sie bilden das Eiweiß

des menschlichen Körpers, wie Haut, Haare und Fingernägel, Knochen, Gelenke, Enzyme, Hormone, Muskeln und Blut.

Einen ausführlichen Beitrag mit einer Übersicht der wichtigsten Funktionen aller Aminosäuren finden Sie im Vitalstoff-Journal: Aminosäuren: Multitalente für die Gesundheit.

Threonin ist eine essentielle Aminosäure

L-Threonin für mehr Energie in Zeiten von Belastung, für ein starkes Immunsystem und für gesunde Schleimhäute.

Viele Funktionen von Threonin sind bis heute noch nicht genau erforscht. Threonin wird für die Bildung von Antikörpern und Immunglobulinen benötigt, welche für ein gut funktionierendes Immunsystem wesentlich sind. Es unterstützt auch die Gesundheit der Thymusdrüse, in der die für das Immunsystem wichtigen T-Lymphozyten gebildet werden. Auch der Schleim der Drüsen, wie z.B. in der Magenschleimhaut enthält Threonin. Threonin dient bei starker körperlicher Belastung der Energiegewinnung. Extreme Müdigkeit und Abgeschlagenheit können als Ursache möglicherweise einen niedrigen Threonin-Serumspiegel haben. Threonin ist ein wichtiger Baustein im Eiweiß-Stoffwechsel und trägt zur Bildung von Enzymen und Hormonen bei. L-Threonin ist eine essentielle Aminosäure. Sie kommt vorwiegend in Milchprodukten, Erbsen, Eiern und Fleisch vor. Diese Aminosäure ist wichtig für unser Abwehrsystem. Sie beeinflusst die Produktion von Immunglobulinen und Antikörpern. Darüber hinaus wird diese Aminosäure bei hoher körperlicher Belastung zur Energiegewinnung herangezogen. Große Bedeutung hat L-Threonin als Schlüsselsubstanz für die Weitstellung der Blutgefäße. Daraus resultiert eine verbesserte Durchblutung des Körpers, des Herzes und des Gehirns.

L-Threonin kann nach der Extraktionsmethode mit Hilfe von Ionenaustauschern aus Protein-Hydrolysaten gewonnen werden. Vorwiegend wird Threonin durch Fermentation hergestellt.

Hier können Sie Threonin bestellen

Threonin ist ein Baustein vieler Proteine

Threonin ist eine essentielle Aminosäure (unser Körper kann sie nicht selbst herstellen), die für das Wachstum unentbehrlich ist und zur Eiweißverwertung aus der Nahrung benötigt wird. Ein Mangel führt zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust, zurückbleibender Knochenentwicklung und Fettleber.

Der Körper kann sie zur Aminosäure Glycin umwandeln. Glycin ist wichtig für die Biosynthese von Hämoglobin, Kreatin und Kollagen. In der Leber ist es an Entgiftungsreaktionen beteiligt.

Threonin wie auch Glycin werden auf nüchternen Magen besser aufgenommen. Unser Einnahmehvorschlag lautet deshalb: Täglich 2 x 1 Kapsel mit einem Glas Wasser eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit.

Mögliche Mangelerscheinungen

Threonin ist eine essenzielle Aminosäure, die für unser Wachstum unerlässlich ist. Mangel an Threonin verursacht Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Fettleber und Zurückbleiben der Entwicklung von Knochen. Threonin ist für unser Immunsystem insofern förderlich, als es die weißen Blutkörperchen in ihrer Funktion gegen Infektionen und Krebszellen unterstützt und es ein Baustein von Antikörpern ist. Es hat ebenso Bedeutung für unsere Schleimhäute, da es Bestandteil der dort vorkommenden Stoffe ist.

Nehmen wir über lange Zeit zu wenig Threonin auf, so kann das zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen. In schweren Fällen kann ein Threoninmangel während der Kindheit aber auch zu einem verzögerten Knochenwachstum führen.

Bedeutung und Funktion von Threonin

Threonin ist ein wichtiger Baustein vieler Proteine, wobei es beispielsweise in Kollagen des Bindegewebes häufig vorkommt. Kollagen ist wichtige Substanz der Knochen und Zähnen, aber auch der Sehnen und Bänder. Auch sind Muzine reich an Threonin. Diese Glykoproteine, die wichtige Bestandteile vom Schleim aller Schleimhäute sind, schützen beispielsweise vor starken Säuren – etwa im Magen – und anderen chemischen Substanzen.

Darüber hinaus ist Threonin wichtiger Baustein der Antikörper. In diesen, für Abwehrreaktionen wichtigen Proteinen, liegt es meist in leicht abgeänderter Form mit einem zusätzlich angehängten Zuckerrest vor (O-glykolysiert), was für die korrekte Funktion der Antikörper sehr entscheidend ist.

Obwohl Threonin essentiell ist, sind viele Funktionen der Aminosäure noch nicht genauer untersucht. Es steht aber fest, dass Threonin für das Wachstum und den Harnsäurestoffwechsel entscheidend ist.

Welche Funktionen erfüllt Threonin im Körper?

Immunsystem: Threonin erhält die Gesundheit der Thymusdrüse, die für die Reifung der weißen Blutkörperchen verantwortlich zeichnet und unterstützt die optimale Funktion des Immunsystems

Harnsäure-Stoffwechsel: Zu Glycin umgewandelt erhöht es die Ausscheidung von Harnsäure durch die Nieren. Es vermag so, den Harnsäure-Spiegel im Blut zu senken und zur Prävention von Gicht beizutragen

Neurotransmitter: Glycin gehört zu den wichtigen, abschwächenden Nervenbotenstoffen im Gehirn und in der Wirbelsäule. Es beruhigt, kann hyperaktive Nervenaktivität dämpfen und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.

Erhöhter Bedarf bei:

Infektionen, Gicht, ALS (amyotrophische Lateralsklerose), Störungen des Nervensystems (z.B. Spasmen bei Multipler Sklerose), Reizbarkeit, Angstzuständen, Lebererkrankungen, Schizophrenie ...

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln