

Wirkstoffinformationen zu Aminosäuren als Therapieergänzung bei Stresszuständen

› für Fachkreise

Bei den genannten Aminosäuren und Elektrolyten handelt es sich um Wirkstoffbeispiele, deren Einsatz zur Behandlung von Stresszuständen sinnvoll sein kann. Darüber hinaus bzw. stattdessen können selbstverständlich auch Spurenelemente, andere Aminosäuren, Mineralstoffe oder pflanzliche Substanzen eingesetzt werden.

› L-Phenylalanin

- Stimmungsaufhellende Wirkung (durch Bildung der Neurotransmitter Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin)
- Schmerzstillende Wirkung
- Auch bei chronischem Fatigue Syndrom

› N-Acetyl-L-Tyrosin

- Vorstufe von Dopamin (stimmungsaufhellender Effekt)
- Synthese von Schilddrüsenhormonen
- Steigerung der mentalen Wachheit als Vorstufe des Noradrenalins

› Carnitin

- Antioxidative Wirkung
- Entgiftung von Stoffwechselprodukten aus den Mitochondrien
- Energiegewinnung
- Einschleusung von Fettsäuren in die Mitochondrien
- Nervenzellschutz

> Taurin

- Antioxidative Wirkung
- Modulation der neuronalen Erregungsleitung und Signalübertragung im Gehirn
- Beruhigende Wirkung als inhibitorischer Neurotransmitter

> Elektrolyte

Magnesiumchlorid (Mg²⁺), Kaliumchlorid (K⁺), Calciumchlorid (Ca²⁺) und Glycin

- Versorgung des Organismus mit den wichtigen Mineralien Ca, K, Mg (notwendig für z.B. Reizleitung der Nervenimpulse)
- Vorbeugung von Muskelkrämpfen
- Verminderung von Reizbarkeit und Stress

> L-Arginin

- Steigerung der Immunkompetenz
- Durchblutungsfördernder Effekt → verbesserte Sauerstoffversorgung der Organe
- Unterstützung der Gedächtnisfunktion
- Indirekt beruhigende Wirkung durch Gefäßerweiterung und damit verbundener Blutdrucksenkung

Quellen:

- Bässler K.-H., Grün E., Loew D., Pietrzik K. (2002); Vitamin Lexikon für Ärzte, Apotheker und Ernährungswissenschaftler; 3. Auflage; Urban & Fischer, München
- Biesalski, H. K.; Köhrle, J.; Schümann, K.; Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. 75-79; Georg Thieme Verlag; Stuttgart/ New York 2002
- Hahn, A.; Nahrungsergänzungsmittel. 148-151; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2001
- Leitzmann, C., Müller, C., Michel, P., Brehme, U., Hahn, A., Laube, H.; Ernährung in Prävention und Therapie. 51 2005; Hippokrates Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
- Gröber, U.; Mikronährstoffe, Metabolic Tuning-Prävention-Therapie; 3. Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; Stuttgart
- Gröber, U.; Orthomolekulare Medizin - Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; Stuttgart 2008; 3. Auflage
- Klaus Arndt und Thorsten Albers; Handbuch Protein und Aminosäuren; 2. Auflage Novagenics Verlag 2004

Arnika Apotheke am Sportpark
Am Sportpark 5 | 82008 Unterhaching

Apotheker Dr. Herbert Lix e.K.
USt.-Id. DE 129886756
München – HRA 57095

Tel.: 089 - 452 468 468

Fax: 089 - 452 468 469

manufaktur@arnika-apo.de
www.arnika-apo.de