

8 Essentielle Aminosäuren

Tryptophan

Die natürliche Aminosäure ist der Ausgangsstoff für die Bildung des **Glückshormons Serotonin**. Serotonin bildet das **Schlafhormon Melatonin**, was uns beim Einschlafen unterstützt.



Methionin

Methionin hilft, übermäßige Fettablagerungen in der Leber zu vermeiden. Außerdem unterstützt es **Leber und Nieren bei der Regeneration** und kann Stresssymptomen vorbeugen.

Lysin

Lysin bildet Strukturproteine wie Kollagen, das **Haut, Knochen, Bänder, Sehnen und Bindegewebe** gesund hält.



Phenylalanin

Phenylalanin ist direkt an der Produktion von **Adrenalin, Beta-Endorphin, Dopamin, Noradrenalin** und **Serotonin** beteiligt. Phenylalanin ist die Vorstufe verschiedener Neurotransmitter, die stimmungsaufhellend wirken sollen.

Isoleucin

Wird der Körper stark beansprucht, springt Isoleucin als Energielieferant ein. Es ist gezielt am **Muskelwachstum** und **Muskelaufbau** beteiligt.



Leucin

Leucin ist für den Aufbau neuen Gewebes zuständig. Es **hemmt den Proteinabbau** und fördert den **Muskelerhalt** und **Muskelaufbau**.

Threonin

Threonin ist der Baustein natürlicher Proteine, der sich im Kollagen des Bindegewebes befindet und wichtig für Knochen, **Bänder, Sehnen** und **Zähne** ist.



Valin

Valin zählt zu den BCAAs und regt die Insulinausschüttung an. Es sorgt für die **Aufnahme der Aminosäuren in Leber** und Muskulatur.