

AMINOSÄURE LYSIN

- Lysin ist eine lebensnotwendige, basische Aminosäure, die der Körper nicht selbst bilden kann
- Lysin und Threonin sind die vielleicht wichtigsten der acht lebensnotwendigen Aminosäuren, da diese beiden nicht aus anderen Aminosäuren gewonnen werden können und wirklich täglich zugeführt werden müssen
- Den meisten Getreideprodukten fehlt Lysin, vor allem bei vorwiegend Weizen und Mais in der Ernährung kann es zu Lysin-Mangel kommen
- Bei Bioresonanztestungen fehlt Lysin von allen Aminosäuren am häufigsten
- Lysin wird aus fermentierten Pflanzen gewonnen

WIRKUNGEN

Kollagen:

- Sämtliche Körperstrukturen sind von Kollagen abhängig, daraus bestehen Haut, Bindegewebe, Knochen, Zähne, Haare, Augen, Sehnen, Gelenke sowie Gefäßwände
- Lysin und Vitamin C sind für Kollagenaufbau zuständig und verhindern auch Kollagenabbau

Augen:

- Bei Lysin-Mangel kommt es zu Augentrockenheit oder spontanen Tränen, Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Lysin ist sehr wichtig für gesunde, stabile, glatte Gefäße. Bei Lysin-Mangel sind Gefäßwände weniger elastisch und es kommt eher zu Ablagerungen – das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall, auch für Venenleiden steigt
- Senkt Cholesterin, auch das schädliche, erbliche Lipoprotein a und Triglyceride
- Verhindert seine Anhaftung an die Arterienwände, entfernt sogar bereits bestehende Lipoprotein-Plaques und ermöglicht eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände
- Gilt daher (zusammen mit Vitamin C) als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen
- Bei Lysin-Mangel ist der Blutfluss langsamer und das Blut dicker, Bluthochdruck entwickelt sich

Immunsystem:

- Benötigt Lysin und ist bei einem Mangel schwach und anfällig für Infekte
- Vor allem bei chronischer viraler Belastung wie Herpes kommt es bei Lysin-Mangel eher und wiederholt zu Ausbrüchen
- Lysin hat einen hemmenden Einfluss auf „Fieberblasen“ im Lippen- oder Genitalbereich, indem es die Vermehrung der Herpes simplex-Viren - und vermutlich auch anderer Viren wie etwa Herpes Zoster-Auslöser und Rheuma auslösende Viren - hemmt

Gelenke:

- Bei Lysin-Mangel kommt es zu Gelenkschmerzen, Sensibilisierung gegenüber Rheuma, Beeinträchtigung der Gelenksflexibilität und Gelenksteife

Bänder:

- Instabile, leicht überdehnbare Bänder weisen oft Lysin-Mangel auf

Knochen:

- Bei Lysin-Mangel kommt es zu verringerter Kalziumaufnahme über den Darm und zu einer schlechteren Mineralstoffversorgung
- Fehlt Lysin, scheidet man mehr Kalzium über die Nieren aus, da Lysin diese stoppt
- Osteoporose kann durch Lysin-Mangel entstehen. Ist oft noch hilfreich, wenn schon sonst alles versucht wurde

Rücken, Schultern:

- Bei einem Mangel droht Verhärtung der Halsmuskulatur, zervikale Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln

Zähne:

- Lysin-Mangel macht Zähne anfällig für Karies und der Kieferknochen bildet sich eher zurück

Zahnfleisch:

- Bei Lysin-Mangel ist man anfälliger für Parodontitis

Haut:

- Wird für schöne, straffe Haut benötigt, bei einem Mangel ist sie schlaff, es kommt zu Falten, Tränensäcken, Doppelkinn, trockener, rauer und sensibler Haut, spröder, grobporiger, öligiger Haut sowie Altersflecken
- Repariert Hautschäden und stoppt die Ausbreitung von Hauterkrankungen
- Günstig bei allergischen Hauterkrankungen und Neurodermitis

Bindegewebe:

- Lysin ist für gesundes Bindegewebe unerlässlich, bei Mangel ist es schwach, neigt zur Schlaffheit, zu Dehnungsstreifen, Organsenkungen, Inkontinenz

Haare:

- Bei Lysin-Mangel sind die Haare trocken, brüchig, gespalten, es kommt zu Haarausfall (bis hin zur Glatze) und Schuppen

Lymph:

- Der Lymphfluss ist bei Lysin-Mangel verlangsamt

Gehirn:

- Fehlt Lysin, ist das Gehirn anfällig für zerebrovaskuläre Erkrankungen mit Schwindel, Vergesslichkeit oder Schlaflosigkeit

Energiehaushalt:

- Bei Lysin-Mangel ist der Zellstoffwechsel verlangsamt, müde, die Sauerstoff-Aufnahme über die Atemwege ist verringert, der Sauerstofftransport und der gesamte aerobe Zellstoffwechsel sind belastet

Tumore, Entzündungen:

- Erkrankungen müssen sich ausbreiten können, um manifest zu werden
- Für die Ausbreitung sorgen kollagenauflösende Enzyme, die durch Lysin gestoppt werden
- Es wird von Erfolgen mit Lysin bei Blasenkrebs berichtet

Frauen:

- Lysin-Mangel führt zu Regelbeschwerden, etwa Ausbleiben der Regel, vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit, Hängebrust, erhöhtem Brustkrebsrisiko

Männer:

- Lysin-Mangel führt zu Impotenz, vorzeitigem Samenerguss

Darm:

- Bei Lysin-Mangel sind Hämorrhoiden und Verstopfung häufiger

Stoffwechsel:

- Bei Lysin-Mangel ist der Stoffwechsel reduziert, es kommt zu Übergewicht, Stoffwechselstörungen von Leber (Fettleber), Niere und Milz, Anfälligkeit für Nephritis, Nierenversagen, Erhöhung des Cholesterinspiegels, der Triglyceride, die Anfälligkeit für Diabetes steigt

Eiweißverdauung:

- Wird unterstützt durch Anregung der Magensäure und Aufbau von Trypsin (Eiweiß spaltendes Enzym der Bauchspeicheldrüse)

Diabetes:

- Schützt vor Ablagerungen (Glykations-Endprodukte AGEs), die zu Diabetes-Folgeschäden in den Gefäßen führen
- Verbessert Insulinresistenz
- Hilft Diabetes zu verhindern durch bessere Kalziumaufnahme

Alterung:

- Schützt das gesamte Eiweißgerüst des Körpers bis zu einem gewissen Maß, verschönt Bindegewebe, Haut, Haare, Nägel

Gewichtskontrolle:

- Fördert das Wachstumshormon, wodurch man schlank bleibt

Stress:

- Die Anfälligkeit für Stress wird reduziert (+Vitamin B-Komplex)
- Lysin balanciert Cortisol und Adrenalin

Psyche:

- Hebt den Serotoninspiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns
- Reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen

Sport:

- Fördert Muskelaufbau, Muskelerhalt und Regeneration nach dem Training
- Bei einem Mangel verliert man Muskelenergie und Muskeltonus
- Wird zusammen mit Vitamin C zum Carnitinaufbau benötigt
- Hilft beim Abnehmen und bei der Energiebereitstellung

Schmerzen:

- Hilft bei Schmerzen infolge von Entzündungen, bei Kopfschmerzen und Migräne

Diverses:

- Bei Mangel Anhäufung von Toxinen im Körper, kalten Händen und Füßen, Taubheit der Gliedmaßen, Ungleichgewicht in der Stickstoffbilanz

ZU BEACHTEN

- Im Wachstum wird viel Lysin verbraucht. Schon Kinder und junge Menschen im Wachstum haben häufig Lysin-Mangel, der sich dann negativ auf den gesunden Körperaufbau auswirkt
- Die Dosierung ist abhängig vom Körpergewicht: Erwachsene brauchen 14 mg, Kinder bis 5 Jahre 58 mg und von 6 bis 12 Jahren 44 mg Lysin pro Kilogramm Körpergewicht
- Zur Herpes-Prophylaxe sind mindestens 500 mg bis 1.500 mg Lysin täglich empfohlen, wobei eine Kur mit 3.000 mg über ein halbes Jahr sehr günstig sein kann, speziell wenn man Lysin-Mangel bzw. erhöhten Bedarf durch eine chronische Virenbelastung, wie Herpes, hat
- Zusätzlich empfehlenswert: Vitamin C (Acerola) und Zink. Auch der Vitamin B-Komplex wirkt eng mit Lysin zusammen und während eines akuten Herpesausbruchs sind auf jeden Fall 3.000 mg Lysin täglich angezeigt. In dieser Dosierung heilt Herpes schneller ab und es bricht auch seltener aus
- Zur Verbesserung der Insulinresistenz im Rahmen der begleitenden Therapie von Diabetes mellitus werden 1.000 mg Lysin täglich empfohlen
- Mengen bis 3.000 mg zeigten in Studien keinerlei Nebenwirkungen. Bei großen Einnahmemengen sollte man auf die leicht blutverdünnende Wirkung achten (z. B. vor Operationen oder in der Schwangerschaft)
- Nicht kombinieren mit Antibiotika oder hochdosierten Kalziumpräparaten, nicht bei Nierenerkrankungen oder HIV (trotz antiviraler Wirkung)
- Magenkrämpfe und Durchfall sind bei sehr hohen Mengen (10 g) möglich
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt