



Warum altern wir?

Niemand möchte mit zunehmendem Alter gebrechlicher oder schwächer werden. Diese Entwicklung zu unterbrechen, ist das, wovon die Menschheit seit jeher träumt. Die Wissenschaft und Forschung investiert Unsummen in die Erfüllung dieses Traums. In diesem Zusammenhang gilt ihr Interesse zunehmend dem Einfluss der essentiellen Aminosäuren auf den Alterungsprozess.

Seit mehr als 20 Jahren ist ein wesentlicher Bestandteil der Ursachen, die mit Altersschwäche und Faltenbildung einhergehen, bekannt. Neben einem Defizit an Bewegung scheint ein eklatanter Mangel an essentiellen Aminosäuren mit verantwortlich zu sein. Diese sind die Grundlage für den Eiweißaufbau in unseren Zellen. Ein erwachsener Mensch benötigt täglich ca. 25 bis 30 Gramm verwertbares Eiweiß. Das Entscheidende in dieser einfachen Erklärung ist das Wort „verwertbar“, denn Eiweiß steht in unserer westlichen Ernährung in mehr als ausreichender Menge zur Verfügung.

Essentielle Aminosäuren sollten im richtigen Verhältnis zueinander aufgenommen werden.

Eiweiß in der Ernährung

Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Soja, Hülsenfrüchte und Nüsse sind die wesentlichen Eiweißträger auf un-

serem Speisezettel. Wir essen meist weit mehr als 30 Gramm pro Tag – nur Veganer und bedingt auch Vegetarier nehmen weniger Eiweiß zu sich. So gesehen müssten wir ausreichend versorgt sein, zumal die Nahrungsmittel, die uns zur Verfügung stehen, alle essentiellen Aminosäuren enthalten, die wir für Aufbau und Erhaltung unserer Zellen benötigen.

Vom richtige Verhältnis

Das Kernproblem der richtigen Eiweißversorgung liegt aber in einem bisher wenig beachteten Detail: Essentielle Aminosäuren, für den Menschen sind dies acht verschiedene, sollten im richtigen Verhältnis zueinander aufgenommen werden, damit diese auch optimal vom Körper genutzt werden können. Ein einziges Lebensmittel vermag dies nicht zu leisten. Daher ist immer auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten. Die Nahrung versorgt den Körper mit vielen unentbehrlichen Substanzen, die zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden erforderlich sind. Sie ist ein Grundpfeiler für ein gesundes Leben.

Wann macht Nahrungsergänzung Sinn?

In kontrollierten und geprüften Nahrungsergänzungsmitteln wird eine ausgewogene Zusammensetzung an für den Menschen optimalen Aminosäuren angeboten. Diese sollten immer aus rein pflanzlichen Rohstoffen gewonnen werden, frei von Gentechnik sein und zudem gänzlich auf Zusatzstoffe wie Bindemittel verzichten. Essentielle Aminosäuren in dieser Form eignen sich insbesondere für Sportler, Menschen nach Verletzungen und Operationen, Vegetarier und Veganer, körperlich schwer arbeitende Menschen, Schwangere, Frauen während der Stillzeit und Personen ab dem 40. Lebensjahr.