

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. Der Bedarf wird vor allem über Fleisch gedeckt, aber auch durch Fisch, Soja, Linsen, Kartoffeln, Eier und Hefe. Milchprodukte, grüne Gemüse, Petersilie, orangefarbenes Obst, Birnen und Trauben enthalten gewisse Mengen Lysin. Die Einnahme von Lysin verbessert oft entscheidend die biologische Wertigkeit der Ernährung bei Vegetariern und Veganern, erhöht die Qualität fast aller pflanzlichen Proteine. Den meisten Getreideprodukten fehlt Lysin, vor allem bei vorwiegend Weizen und Mais in der Ernährung kann es zu Lysin-Mangel kommen. Viel Lysin ist allerdings in Mandeln und Sonnenblumenkernen enthalten.

Mithilfe von Quantenmedizin-Testgeräten sieht man, dass Lysin-Mangel sehr sehr häufig auftritt und das nicht nur bei Älteren, Veganern und Vegetariern. Wer Mischkost zu sich nimmt, kann ebenfalls betroffen sein. Lysin hat unter den Aminosäuren denselben höchsten Stellenwert wie Vitamin C unter den Vitaminen. Beide arbeiten übrigens eng zusammen.

Schon für Kinder und Jugendliche wichtig

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. Denn es wird täglich für den Aufbau von Muskeln, Knochen (Knochenwachstum und Verknöcherung) und von anderen Aminosäuren benötigt. Außerdem ist Lysin an der Zellvermehrung, am Bindegewebe und an der Wundheilung beteiligt. Lysin sorgt für glänzendes Haar und ein jugendliches, straffes Hautbild, daher ist es auch maßgeblich für die Schönheit und Jugendlichkeit.

Wichtiger Bestandteil des Kollagens

Lysin spielt eine große Rolle bei der Bildung von Kollagen und Elastin. Für den Kollagenaufbau und seine stabile Vernetzung zusätzlich wichtig ist Vitamin C, ein weiterer großer Kollagen-Baustein für den Körper. Außerdem hat Lysin eine wesentliche Schutzfunktion in Bezug auf Kollagenabbau und damit auf die Gesunderhaltung von Haut, Bindegewebe, Knochen, Zähnen, Haaren, Sehkraft, Sehnen und Gelenken sowie Gefäßwänden. Lysin stoppt die Auflösung des Kollagens auf natürliche Weise. Außerdem beeinflusst es die Zellerneuerung positiv. Daher ist es für ältere Menschen besonders wichtig, um Körperstrukturen zu erhalten.

Gegen Ausbreitung von Krebs, Allergien, Entzündungen

Lysin kann sogar noch mehr. Lysin ist der wichtigste Blocker kollagenverdauender Enzyme. Da die Ausbreitung von Entzündungen, Allergien und Tumoren auf der Basis kollagenauflösender Enzyme funktioniert, können sich diese Krankheitsprozesse durch Lysin nicht weiterentwickeln. Neurodermitis kann eventuell ganz verschwinden.

Kollagenmangel und die vielen Folgen

Kollagen macht ein Drittel der gesamten Eiweißmasse des Körpers aus. Unter Kollagen-Verlust leidet der gesamte Körper. Ab etwa 60 Jahren wird das am Aussehen und anhand sich verschlechternder Gesundheit deutlich, vor allem dort, wo Kollagen in größeren Mengen von Bedeutung ist. Etwa neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen. Die Zähne zeigen Anfälligkeit für Karies, das Zahnfleisch ist anfällig. Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, gespaltenem Haar, Haarausfall (bis hin zur Glatze) und Schuppen. Er führt zu schlaffer Haut, Faltenbildung, Tränensäcken, unklarer Kiefer-Ohr Kontur, Doppelkinn, trockener, rauer und sensibler Haut, sowie spröder, grobporiger, öliger Haut und Altersflecken. Das Bindegewebe ist schwach und neigt zur Schläffheit, Dehnungsstreifen bilden sich leicht oder es kommt zu Organsenkungen, etwa einer Senkung der Blase oder der Gebärmutter bei der Frau, die auch mit Regelbeschwerden, etwa Ausbleiben der Regel zu tun haben kann, vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit, Hängebrust, erhöhtem Brustkrebsrisiko. Bei Männern führt Kollagenmangel zu Impotenz und vorzeitigem Samenerguss.

Kollagenmangel reduziert die Elastizität der Gefäßwand. Die Viskosität des Blutes sinkt, der Blutdruck wird erhöht. Es kann zu Fettleber, Erhöhung des Cholesterinspiegels, verlangsamter Blut- und Lymphzirkulation und reduziertem Stoffwechsel kommen. Die Anfälligkeit für kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen mit Schwindel, Vergesslichkeit oder Schlaflosigkeit steigt. Kollagenmangel führt zu verminderter Immunkraft, Fettansammlung und Übergewicht, leichtem Ermüden, Anfälligkeit für Diabetes. Die Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege wird verringert. Dies belastet das Herz-Kreislauf-System, die Fähigkeit, Sauerstoff zu transportieren sowie den aeroben Energiestoffwechsel der Zelle. Außerdem übersäuert man durch Sauerstoffmangel! Kollagenmangel begünstigt Hämorrhoiden, Verstopfung, Inkontinenz, Verhärtung der Halsmuskulatur, zervikale Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln, Verlust von Muskelenergie und Muskeltonus, Anhäufung von Toxinen im Körper, Stoffwechselstörungen von Leber, Niere und Milz, Anfälligkeit für Nephritis, Nierenversagen, Gelenkschmerzen, Sensibilisierung gegenüber Rheuma, Beeinträchtigung der Knochen- und Gelenksflexibilität, Gelenksteife, kalte Hände und Füße, Taubheit der Gliedmaßen und Bänderdehnung.

Lysin-Mangel erkennen

Viele bemerken Lysin-Mangel gar nicht. Lysin ist wichtig für das Immunsystem. Bei großem Mangel ist es geschwächt und eventuell auch das Wachstum gestört. Häufige Infekte, Haarausfall, Konzentrationschwächen, Müdigkeit, gerötete Augen, Schwindelgefühle und Übelkeit können Anzeichen eines fortgeschrittenen Mangels sein, im Frühstadium merkt man ihn jedoch kaum. Typisch für das Fehlen von Lysin ist auch das wiederholte Ausbrechen von Lippen-Herpes.

Hemmt Herpes-Viren

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. Die Aminosäure L-Arginin hingegen nährt und fördert Herpesviren. Sie ist in Nüssen, Körnern, Samen, Schokolade (Nussschokolade!), Gelatine und Rosinen enthalten. Wer für Fieberblasen anfällig ist, sollte einerseits auf eine gute Lysinversorgung achten und andererseits Arginin-haltige Nahrungsmittel meiden. Bei Präparaten mit L-Arginin ist auf die Zugabe von Lysin zu achten. Beide Aminosäuren nutzen denselben Transportweg, daher stört der Zusatz von Lysin die Argininverwertung der Herpesviren. In guten Aminosäure-Präparaten wird die Bedeutung der Kombination von L-Arginin mit Lysin bedacht. Es kann dennoch von Interesse sein, Lysin auch als Monosubstanz zu nehmen, etwa vorbeugend oder im Akutstadium bei Herpes. Auch wenn eine richtige Heilung nicht stattfinden wird, denn das Virus ist in Nerven und Ganglien eingelagert, von wo es nur bei Immunschwäche – etwa durch Stress – ausbricht, zu den schmerzhaften Bläschen führt und sich wieder zurückzieht. Lysin bringt Herpesbläschen aber schneller zur Abheilung und sorgt dafür, dass nicht gleich weitere entstehen, indem das Immunsystem unterstützt wird. Die Herpes-freie Zeit wird mit Lysin verlängert, wie Studien zeigten.

Verbessert die Kalziumaufnahme

Lysin sorgt wie Vitamin D für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und für eine bessere Mineralstoffversorgung von Zähnen und Knochen. Außerdem reduziert die Aminosäure die Kalziumausscheidung über die Nieren. Daher kann Lysin zur Osteoporosevorbeugung und -behandlung wichtig sein. Günstig ist zusätzlich L-Arginin (jedoch nicht bei Herpes).

Für Energie, Fettverbrennung, Eiweißverdauung

Lysin kann weiters beim Abnehmen helfen, da es die Aminosäure L-Carnitin aufbaut, die den Energiestoffwechsel unterstützt und den Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt die vorhandenen Fettreserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselläufe. Lysin sorgt auch für ein Gleichgewicht in der Stickstoffbilanz, verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Produktion der wichtigen Magensäure, die im Laufe des Erwachsenseins langsam abnimmt, ankurbelt und es baut Trypsin auf, das Eiweiß spaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse.

Arteriosklerose lindern – Lysin gegen Verkalkung

Schon der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling sprach über die entspannende und daher blutdrucksenkende Wirkung von Lysin auf die Gefäße. Außerdem beobachtete er die Reduktion von Angina pectoris-Schmerzen durch Lysin. Weiters wirkt es Gefäßverkalkung und Bluthochdruck durch hohes Cholesterin entgegen. Vor allem das Lipoprotein (a), das wasserunlösliche Stoffe im Blut transportiert, kann in zu hoher Konzentration Gefäßwände „verkleben“. Lysin hingegen senkt Cholesterin, verhindert seine Anhaftung an die Arterienwände, entfernt sogar bereits bestehende Lipoprotein-Plaques und ermöglicht eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände.

de. Lysin gilt daher (zusammen mit Vitamin C) als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen sowie deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

Gegen Diabetes-Folgeschäden und Alterung

Lysin ist für Diabetiker ebenfalls von großem Wert. Damit lässt sich Insulinresistenz verbessern. Lysin schützt auch vor Ablagerungen, die in Zusammenhang mit Diabetes so häufig vorkommen (Glykations-Endprodukte AGEs), zu den typischen Diabetes-Folgeschäden in den Gefäßen führen und damit z.B. das Risiko für Grauen Star erhöhen. Außerdem hilft Lysin überhaupt, Diabetes zu verhindern, weil es die Kalziumaufnahme verbessert. Lysin schützt das gesamte Eiweißgerüst des Körpers bis zu einem gewissen Maß vor Alterungserscheinungen. Zusammen mit Arginin fördert Lysin das Wachstumshormon, wodurch man schlank bleibt. Hautschäden werden durch Lysin repariert, das Bindegewebe gestärkt, Haar, Haut und Nägel werden schöner.

Bei Stress und Ängsten

Lysin wirkt sich zusammen mit dem Vitamin B-Komplex positiv bei stressbedingtem Bluthochdruck aus. Überhaupt hilft Lysin ganz entscheidend dabei, nicht so stressanfällig zu sein, es reduziert Ängste, sogar Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und erleichtert das Gemüt, was den Einsatz bei depressiver Stimmung nahelegt. Lysin hebt den Serotoninspiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin.

Leistungssteigernd im Sport

Lysin fördert den Muskelaufbau, Muskelerhalt und die Regeneration nach dem Training. Zusammen mit Vitamin C wird es zum Carnitinaufbau verwendet, das beim Abnehmen hilft und Energie bereitstellt. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin.

Bei Schmerzen und Blasenkrebs

Lysin ist außerdem für die Schmerztherapie geeignet, auch bei Schmerzen infolge von Entzündungen, Kopf- und Migräneschmerzen. Selbst die Ausbreitung von Krebszellen kann durch die Kombination mit Vitamin C und der Aminosäure Prolin gehemmt werden. Vor allem hatte sie in dieser Kombination zusammen mit Arginin und grünem Tee gute Auswirkungen bei Blasenkrebs.

Tiermedizin

In der Tiermedizin ist L-Lysin ebenfalls von Bedeutung. Vor allem Pferde im Wachstum tragen durch Lysinmangel große Schäden im Bereich der Muskelentwicklung, des Wachstums, der Wundheilung und der Fellgesundheit davon. Bei Katzen lindert Lysin Atemwegsbeschwerden, Augen- sowie Bindehautentzündungen.

Dosierung von Lysin

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 Lysinmangel bzw. erhöhten Bedarf hat durch eine chronische Virenbelastung wie Herpes. 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 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).

Was bei Einnahme zu beachten ist

Magenkrämpfe und Durchfall bei sehr sehr hohen Mengen (10 g), in großen Mengen blutverdünnend.

Lysin unterstützt (bei):

- Abnehmen
- Altersflecken
- Angststörungen
- Augen, trocken oder tränend
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Bandscheibenproblemen
- Bauchspeicheldrüsensekretion schwach
- Bänderdehnung
- Blasensenkung
- Bindegewebsschwäche
- Blasenkrebs
- Blutfluss, verlangsamt
- Bluthochdruck
- Brust, schlaff, hängend
- Brustkrebsrisiko
- Cholesterinspiegel erhöht
- Dehnungsstreifen
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Doppelkinn
- Durchblutungsstörungen
- Eiweißverdauung
- Energiestoffwechsel
- Falten
- Fettleber
- Gebärmuttersenkung
- Gelenkschmerzen
- Gelenksteife
- Gleichgewicht der Stickstoffbilanz
- Grauer Star
- Haar, glanzlos, brüchig, trocken
- Haarausfall
- Hände und Füße kalt
- Halsmuskulatur verhärtet
- Hämorrhoiden
- Haut schlaff, trocken, rau, sensibel, ölig
- Hautelastizität
- Heroin-Sucht (Entgiftung)
- Herpes Viren
- Immunsystem, geschwächt
- Impotenz
- Infektanfälligkeit
- Inkontinenz
- Kalziumaufnahme
- Karies
- Knochenbrüchigkeit
- Kollagenaufbau
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Krebsausbreitung
- Leberschwäche
- Linsentrübung
- Magensäuremangel
- Migräne
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Nägel, brüchig
- Neurodermitis
- Organsenkung
- Osteoporose
- Panikattacken
- Parkinson
- Phobien
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Regelbeschwerden (Ausbleiben der Regel)
- Rheuma
- Rückenschmerzen
- Samenerguss vorzeitig
- Sauerstoffaufnahme verringert
- Schizophrenie
- Schlafstörungen
- Schulterkribbeln
- Schuppen
- Schwindel
- Sport, leistungssteigernd
- Stoffwechselstörung Milz, Niere
- Stress
- Taubheit der Gliedmaßen
- Toxinbelastung
- Tränensäcke
- Triglyceride erhöht
- Trypsinmangel
- Übelkeit
- Übergewicht
- Übersäuerung
- Verjüngung
- Verkalkung der Arterien und Venen
- Verstopfung
- Wachstumsstörungen
- Wechseljahre zu früh
- Zahnfleischproblemen
- Zahnproblemen
- Zellatmung, aerobe Energiegewinnung
- Zwangsstörungen