

Was sind Proteine?

Proteine sind lebenswichtig, denn alles was in unserem Körper geschieht, geschieht durch Proteine (Eiweisse).

Protein sind Struktur- und Gerüstmaterial aus dem alles aufgebaut ist, was auf der Erde wächst und sich bewegt.

Proteine werden benötigt, um den Zellstoffwechsel aufrecht zu erhalten, d.h. um Nährstoffe, z.B. Spurenelemente, zu den Körperzellen zu transportieren und um Schlacken abzutransportieren.

Die Trockenmasse des Körpers besteht zu 50 Prozent aus Proteinen.

Proteine werden in Ribosomen, kleinen Werkstätten in den einzelnen Körperzellen, aus 25 verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt, den kleinsten Einweissbausteinen, die in der Natur vorkommen.

9 Aminosäuren sind für den Menschen essenziell, d.h. er muss sie mit der Nahrung aufnehmen um keinen Mangel und keine Unterversorgung zu erleiden.

Aus den Aminosäuren werden auch andere lebensnotwendige Substanzen und Moleküle, wie Enzyme, Hormone, Nervenreizstoffe, Transportproteine im Blut und Antikörper im Immunsystem gebildet.

Wenn wir an Befindlichkeitsstörungen leiden, fehlen meist Aminosäuren, die zu Proteinen zusammengesetzt werden. Auch Stress und Mangelernährung verringern den Einweissstatus der Zellen und lassen uns müde und fahl erscheinen. Proteine wirken jedoch schnell, denn schon nach zwei bis drei Tagen der erhöhten Zufuhr können wir eine Verbesserung spüren.

Die meisten Proteine werden in Muskelzellen zusammengesetzt, wobei der Herzmuskel am meisten produziert.

Unser Organismus kann in einer Minute eine Trillion Proteine zusammenknüpfen, wozu er jedoch viele Vitamine, Spurenelemente und andere Nährstoffe benötigt.

Proteine aus Pflanzen sind für den Körper viel leichter zu zerlegen und zu verwerten als tierische.

Was Proteine alles können

Proteine machen glücklich, bringen Schwung, Optimismus und Lebensfreude.

Proteine halten jung und lassen uns im Sport leistungsfähig bleiben.

Proteine helfen uns, Übergewicht abzubauen, indem sie den Stoffwechsel unterstützen und Schlacken abtransportieren.

Proteine verringern die Stressanfälligkeit.

Proteine helfen uns, innere Ruhe zu finden und sorgen für erholsamen Schlaf.

Proteine regen die Produktion von Spermien an, erhöhen die Fruchtbarkeit und verringern das prämenstruelle Syndrom.

Proteine sind wichtig für kräftige Haare und glänzende Augen.

Proteine sorgen für gesunden Teint, glatte Haut und eine natürliche Bräunung.

Proteine regeln den Appetit und lassen uns attraktiv, dynamisch und vital bleiben.

Proteine beugen Zellulite vor, bauen Fingernägel auf und regenerieren das Bindegewebe. Es wird und bleibt straff.

Proteine bauen die Knochen und Gefässwände auf und regeln das Wachstum.

Proteine sind in der Tränen- und Gelenkflüssigkeit enthalten.

Proteine sorgen für gesundes Zahnfleisch und beugen Karies vor.

Proteine helfen, Fusschweiss zu verringern.

Proteine produzieren den Magensaft und bauen Blutkörperchen auf.