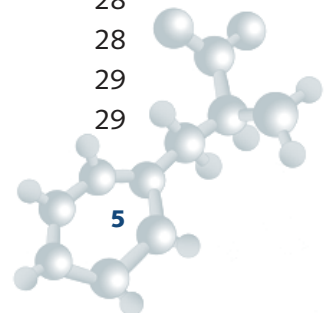
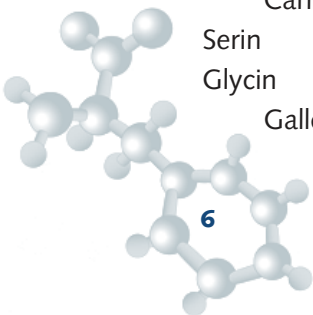


Inhalt

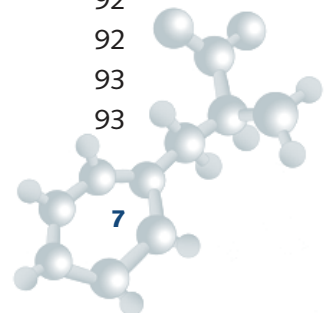
Vorwort	10
Geleitwort Hermann Maier	12
■ Einige Grundlagen	14
Was sind Proteine?	15
Wie hat das Leben auf unserer Erde begonnen? Was macht das Leben aus?	15
Wie sind Proteine aufgebaut?	18
Primärstruktur	18
Sekundärstruktur	19
Tertiärstruktur	19
Quartärstruktur	19
Welche Aufgaben haben Proteine?	21
Strukturproteine	21
Bewegungsproteine	21
Enzyme	21
Hormone	21
Rezeptoren	22
Transportproteine	22
Immunglobuline	22
Speicherproteine	22
Fette	23
Omega-3-Fettsäuren und Transfette	25
Welche Aufgaben haben Fette?	26
Kohlenhydrate	27
Was ist ihre Aufgabe?	28
Insulinresistenz	28
Vitamine	29
Mineralien	29



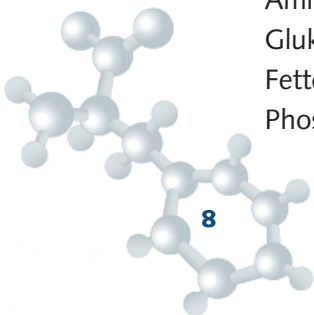
Sekundäre Pflanzenstoffe	29
Ballaststoffe	30
■ Aminosäuren	31
Aminosäurenmangel	38
Arginin	39
BCAAs – Leucin, Isoleucin, Valin	42
Tryptophan	45
Serotonin	45
Melatonin	47
Niacin	48
Phenylalanin	49
Melanin	49
Cholezystokinin	50
Phenyläthylamin	51
Tyrosin	51
Hormone	52
Zusammenspiel der Stresshormone Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin	52
Tyramin	53
Methionin	54
Kreatin	56
Homocystein	57
Cystein	57
Histidin	60
Carnosin	60
Histamin	60
Threonin	61
Lysin	62
Carnitin	64
Serin	65
Glycin	67
Gallensäuren	69



Asparagin	69
Aquaporine	70
Asparaginsäure	70
Aspartam	71
Glutaminsäure	72
Glutamat als Geschmacksverstärker	73
Glutamin	74
Alanin	76
Carnosin	77
Prolin	78
Noch einige oft zitierte Verwandte	80
Taurin	81
Ornithin	81
Citrullin	81
■ Aminosäuren und das Immunsystem	82
Arginin	85
Glutathion	86
Alanin	86
BCAAs	87
Glutamin	87
Lysin	87
Histidin	88
Phenylalanin und Tyrosin	88
Prolin	88
Threonin	89
Tryptophan	89
■ Aminosäuren und der Darm	90
Glycin	92
Threonin	92
Glutamin	92
Arginin	93
Lysin	93



■ Aminosäuren und Sport	94
Schneller, höher, weiter ...	94
Warum soll man substituieren?	96
Leistungsoptimierung und Verbesserung der Regeneration mit Aminosäuren	98
Auf die Mischung kommt es an	101
■ Aminosäuren und mentale Power	104
Das Netzwerk der Nervenzellen	104
Aminosäuren als Netzwerker	105
Die Methyl-Connection	107
■ Aminosäuren und Stress	118
Die Hintergründe	119
Die Folgen	120
Burn-out	121
■ Aminosäuren und die Schönheit	125
Haut	125
Haare und Nägel	127
■ Die gesunde Ernährung	130
Ein Wegweiser durch den Dschungel der Ernährungspyramiden	130
Einige Ernährungsratschläge, wenn Sie abnehmen wollen	135
Detox	138
Einige Ernährungsratschläge für Sportler	140
Ernährungstipps für gestresste Menschen	141
Mögliche Ursachen	142
Wir können wir das Gehirn mit natürlichen Mitteln bestmöglich unterstützen?	142
Aminosäuren	143
Glukose	143
Fette	144
Phospholipide	145



Vitamine, Mineralien	146
Anti-Aging-Ernährungstipps für bereits weise Menschen	147
Körperliche Stabilität	147
■ Hippokrates hatte doch Recht	
Epigenetik oder: Wie eine Aminosäure das Leben verändern kann	150
Wie und durch welche Faktoren können Gene beeinflusst werden?	151
Einige praktische Beispiele	152
■ Verdauung und Stoffwechsel	157
Energiegewinnung	162
Welche Substanzen kann der Organismus zur Energiegewinnung nutzen?	162
Kohlenhydrate	162
Fette	165
Proteine	165
Die Rolle einiger weniger Hormone im Rahmen der Energiegewinnung	166
Schilddrüsenhormone	166
Insulin	166
Glukagon	167
Wie funktioniert der Aufbau neuer Strukturen?	168
Kohlenhydrate	168
Fette	168
Proteine	169
Die Autoren	170
Literaturverzeichnis	171
Abbildungsverzeichnis	174

