

Neues zu Vitamin D, Tryptophan und Taurin

- **Vitamin D**, das Sonnenvitamin, erspart uns Winterdepressionen und reguliert über 1000 Gene. Anzustreben ist ein Serumspiegel von **40 - 80 ng/ml**. Das erreicht man mit 5'000 - 6'000 I.E. pro Tag. Unter 6'000 I.E. pro Tag hat es eine stillende Mutter nicht mehr in der Muttermilch.
- Vitamin D reguliert den **Calcium-Haushalt**, wichtig für die Knochen. Vitamin K 2 nicht vergessen, damit das Calcium in die Knochen eingebaut wird.
- Eine andere entscheidende Funktion des Vitamin D ist die **Regulation des Immunsystems**. einerseits aktiviert D 3 im Darm, in der Prostata, in der Lunge, im Gehirn, in der Brust und in der Haut das Immunsystem, andererseits ist es auch dafür verantwortlich, dass es nicht überschießt (Autoimmunerkrankung). Diesen regulierenden Effekt (a.a. auf die Zellteilung: Krebs!) hat man jedoch nur, wenn man **regelmässig** D 3 einnimmt oder an die Sonne geht!
- **Tryptophan** ist der Grundbaustoff des Chefhormons **Serotonin**. Das macht Sie psychisch stabil und **souverän**. Wussten Sie, dass 95% des menschlichen Serotonins sich im Darm befinden? Und dass es eine **Darm-Hirn-Connection** gibt?
- Tryptophan reguliert die Peristaltik und die Resorption. Es lindert Darmkrämpfe. Und es **stimuliert das Immunsystem** des Darms. Über Serotonin reguliert es die **Regeneration der Darmschleimhaut**. (Leaky-Gut-Syndrom). Tryptophan aktiviert das **entzündungshemmende** Interleukin 10.
- „Hilfpolizisten“ beim Tryptophan sind Vitamin B3, B6, Folsäure (B9), Magnesium und Omega 3. Siehe: www.tryptophan-supplementation.blogspot.de
- **Taurin** ist nach Glutamin die zweithäufigste Aminosäure im menschlichen Körper. Man findet sie v.a. im **Gehirn**, in den Lymphozyten (Erkennung von Fremdstoffen), der Retina, im **Herzmuskel** und in der Muskulatur. Patienten, die länger Säureblocker einnehmen, haben zu wenig Vitamin B 12 und Taurin.
- Taurin regelt die Durchlässigkeit (Osmose) der Zellmembran. Dies ist hilfreich bei Ödemen. Taurin verbessert die **Glukose-Toleranz**. Es bremst die Übererregung des Gehirns (Red Bull hat 1 g Taurin um das Coffein zu puffern), d.h. es hilft bei **Angstzuständen**. Taurin steigert die Kontraktion des **Herzens** und reguliert den Herzschlag. Bei **Migräne** verhindert 1 g Taurin früh eingenommen einen Anfall. Besser regelmässig 500 mg Taurin und Coenzym Q 10 zum Vorbeugen.
- Und vor allem stimuliert Taurin die **neuronale Stammzellenproliferation**.

Literatur:

- Christoph Michalk. Gesundheit optimieren - Leistungsfähigkeit steigern. Fit mit Biochemie. Springer 2019.
- Bodo Kuklinski, Norbert Fuchs. Mikronährstoffe, Protonenpumpenhemmer und Taurin. In: Orthomolekulare Medizin & Ernährung, Nr. 166, 2019. S. F15-19.
- Ulrich Strunz. Tryptophan immer wichtiger. In: www.strunz.com. News vom 23.04.2019.