

L-Prolin

Ein Bestandteil der meisten Eiweißverbindungen (Proteine) ist die nicht-essentielle Aminosäure Prolin. Proteine sind Bausteine, die dem Körper Form und Struktur geben. Die Hauptbestandteile unseres Stütz- und Bindegewebes, Kollagen und Elastin, sind komplexe, spiralförmig angeordnete und miteinander verschränkte Eiweißverbindungen, die die Form und Textur z. B. der Haut, Sehnen, Adern, Knochen und Gelenkverbindungen bilden. Für die körpereigene Synthese und die Funktionsfähigkeit dieser Eiweißverbindungen wird Prolin benötigt. Die Balance zwischen Geschmeidigkeit und Stabilität ist das Kennzeichen eines gesunden **Stütz- und Bindegewebes**. Ist diese Ausgewogenheit gestört, z.B. durch unzureichende Neubildung von Kollagen oder durch den Verlust von Kollagen im Laufe des Alterungsprozesses, werden die Folgen sichtbar: Die Haut wird schlaff und faltig, das Zahnfleisch blutet leicht, Wunden oder kleine Verletzungen brauchen länger, bis sie abgeheilt sind und selbst ein kleiner Stoß verursacht blaue Flecken.

Der verschlechterte Zustand des Kollagens hinterläßt nicht nur äußerliche Spuren, sondern kann sich in mangelnder Elastizität und Rissigkeit der Adern und Gefäße manifestieren, aber auch in einer Schwächung und zunehmender Brüchigkeit der Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke.

Zusammen mit Vitamin C sorgt Prolin für ein gesundes Bindegewebe, hält Adern und Gefäße elastisch und die Textur der Haut jugendlich. Die ergänzende Zufuhr hilft dem Organismus, ausreichend neues Kollagen zu bilden. Kollagen ist, wie wir gesehen haben, zugleich der Hauptbaustein von Knorpelmasse und Sehnen, die für die - schmerzfreie - Funktion der Gelenke und des gesamten Bewegungsapparates so entscheidend sind.

Gebrauchsempfehlung:

Als Nahrungsergänzung 1 - 2 Kapseln (à 500 mg) täglich, am besten auf nüchternen Magen.