



L-GLUTAMIN FÜR GUTEN SCHLAF UND MEHR

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Auf der Suche nach natürlichen Helfern für guten Schlaf bin ich auch auf L-Glutamin gestossen, eine natürliche Aminosäure, die an vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist. Natürliche Quellen für L-Glutamin finden wir vor allem in eiweissreichen Nahrungsmitteln wie Käse, Eier, Fische, Haferflocken, Sojabohnen und Hülsenfrüchten.

Aber Achtung: Die Aminosäure wird häufig mit dem chemisch hergestellten Glutamat verwechselt, das als Geschmacksverstärker insbesondere in der asiatischen Küche angewendet wird. Empfindliche Personen können davon Symptome wie Mundtrockenheit, Kopfschmerzen oder Hitzewallungen bekommen. L-Glutamin hingegen ist an vielen Abwehrprozessen beteiligt und steigert die Immunfunktion der Schleimschichten der Lunge, des Darmes und der Geschlechtsorgane. Durch vermehrte Bildung von Antikörpern können so Infektionen in Lunge, Scheide, Darm und Blase verhindert werden.

L-Glutamin ist besonders hilfreich für die Gesundheit, weil es die Darmfunktion und eine gesunde Verdauung unterstützt. Forschende stellten fest, dass Entzündungen im Darm wie Reizdarm, Divertikelentzündungen und Colitis ulcerosa unter Ein-

nahme von L-Glutamin schneller ausheilen. Zusätzlich hält es eine gesunde Darmflora aufrecht und vermindert eine falsche Darmbesiedelung.

L-Glutamin fördert auch die Hirnfunktion und ist wichtig für die Bildung von Gaba, eine wichtige Nervensubstanz, die uns entspannen und abschalten lässt. Gerade nach einem stressigen Tag können wir damit viel besser in einen gesunden Schlaf finden.

Weitere positive Effekte von L-Glutamin sind die Ankerbelung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung. Neue Untersuchungen zeigen auch die Stärkung des Herzens und die Senkung des Blutdruckes, hoher Blutfettwerte, Übergewicht und des Blutzuckers.

Mangel an L-Glutamin, ausgelöst durch Stress und Fehlernährung, zeigt sich durch Gewichtszunahme, erhöhter Infektanfälligkeit, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe. Auch eine gestörte Verdauung, Blutdruckerhöhung und trockene Schleimhäute können auf einen Mangel der hilfreichen Aminosäure hinweisen. Um mit der lebenswichtigen Aminosäure genügend versorgt zu sein, wäre eine Zufuhr über Lebensmittel oder L-Glutamin-kapseln bei oben genannten Symptomen sehr zu empfehlen.