



Aminosäuren und Muskelaufbau

Die wichtigsten Aminosäuren im Bodybuilding erklärt

Wer "Aminosäuren" hört, denkt unweigerlich an den Kraftsport, an Muskelprotzen die sich unheimlich anhörende Substanzen in ihre Milchshakes schütten. Dabei ist dieses Bild völlig falsch: Bodybuilder sind nur die ersten, die eine gesunde, proteinreiche Ernährung als notwendige Nebenbedingung für ein erfolgreiches Muskeltraining erkannt haben. Denn eine Nahrungsergänzung mit verschiedenen Aminosäuren führen dazu, dass der Muskelabbau während des Trainings weniger stark stattfindet und der Muskelaufbau nach dem Training verstärkt stattfinden kann.

Dabei hat das nichts mit Doping zu tun. Aminosäuren sind die Grundbestandteile von Proteinen und Teile unserer täglichen Ernährung. So banal sich das anhört, so wichtig ist aber besonders bei Sportlern die Ernährung. Das Geheimnis von spezieller Sportlernahrung besteht in der Zusammensetzung der aminosäurehaltigen Pulver, die meist als Shake eingenommen werden.

Auf <http://aminosäure.info> haben wir die wichtigsten Aminosäuren für den Kraftsport vorgestellt, geben Hinweise für die Dosierung und Zusammensetzung. So ist die Aminosäure L-Arginin vor allem für ihre durchblutungsfördernde und das Immunsystem stimulierende Eigenschaft bekannt. Nicht nur Sportler schätzen L-Arginin, sondern auch Männer im besten Alter, die an einer erektilen Dysfunktion leiden. L-Arginin funktioniert nämlich als NO-Donator im Blut und kann so helfen, die Manneskraft zu steigern. Besonders wichtig für den Muskelaufbau sind verzweigt-kettige Aminosäuren, sogenannte BCAA. BCAA steht für das englische "Branched Chained Amino Acids" und ist der Sammelbegriff für die Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin. Diese Aminosäuren stellen Energie für die Muskeln während des Trainings und vermindern den Ermüdungseffekt. Die Aminosäure L-Alanin sollte ebenfalls in Sportlernahrung enthalten sein, denn L-Alanin fördert ebenfalls den Muskelaufbau, indem es wichtige Bausteine der Proteinsynthese bereitstellt.

Pressekontakt

Aminolife SL

Frau Nicole Weissmüller
Calle Pescateria 7
07001 Palma de Mallorca

aminosäure.info
aminolifesl@gmail.com

Firmenkontakt

Aminolife SL

Frau Nicole Weissmüller
Calle Pescateria 7
07001 Palma de Mallorca

aminosäure.info
aminolifesl@gmail.com

Die Aminolife SL betreibt hochwertige Informationsportale über Gesundheit und Lifestyle im Internet, erstellt Fachbroschüren für Ärzte und bringt Wissenschaft von den Universitäten zu einer möglichst breiten Öffentlichkeit. Insbesondere beschäftigen wir uns mit Aminosäuren und Vitalstoffen wie Vitaminen, Antioxidantien und natürlichen Mikronährstoffen, gesunder Ernährung und Sport.