



# L-Glutamin

**L-Glutamin** ist die am häufigsten vorkommende Aminosäure (etwa 60% aller Aminosäuren) und trotzdem kann es vorkommen, dass der Körper nicht genügend davon produzieren kann. Wissenschaftliche Untersuchungen scheinen zu bestätigen, daß **L-Glutamin** die wichtigste Aminosäure für die Proteinsynthese ist.

Wenn zu wenig **L-Glutamin** zur Verfügung steht, holt sich der Organismus Proteine aus der bestehenden Muskelmasse und wandelt diese in **L-Glutamin** und in der Folge in Energie um. Auf diese Weise gehen Muskelproteine verloren (kann man vor allem bei älteren Personen sehr oft beobachten).

**L-Glutamin** wird auch zur Synthese von Glutathion, einem wichtigen Coenzym (Glyoxalase) und wahrscheinlich stärksten Antioxidans, benötigt. Ausserdem enthält es die Bausteine zur Bildung von Glutaminsäure und GABA. Glutaminsäure ist wohl der wichtigste Transmitterstoff, der für die Kommunikation zwischen den einzelnen Gehirnzellen von größter Bedeutung ist. Sie wird deshalb auch oft als „Hirntreibstoff“ bezeichnet. Sie neutralisiert Ammoniak, das auf die Hirntätigkeit lähmend wirkt, indem sie ihn in Glutamin umwandelt. **L-Glutamin** wiederum dient der Synthese von Glutaminsäure.

Im Gegensatz zu fast allen anderen Aminosäuren hat Glutamin zwei Stickstoffatome. Man nennt es deshalb auch den Stickstofflieferanten im Körper. Immer wenn Stickstoff im Körper gebraucht wird, geschieht dies durch **L-Glutamin** welches dem Muskel dann entzogen wird.



Eine Ergänzung der Nahrung durch **L-Glutamin** kann die Glutaminspeicher im Muskel schützen, das Immunsystem stärken und den Glutamingehalt im Blut stabil halten.

Wissenschaftler und Bodybuilder sind sich daher einig, daß eine Ergänzung der Nahrung mit **L-Glutamin** besonders wichtig ist.

Sie erhalten **L-Glutamin** in den Packungsgrößen:

- 250 g Dose - PZN 0274068
- 180 Tabletten - PZN 4191646

## Geeignet für



**M**  
Muskel-  
aufbau



**F**  
Fettabbau



**A**  
Ausdauer  
Fitness

## Inhalt

**Pulver:**  
Reines L-Glutamin

**Tabletten:**  
1.000 mg L-Glutamin pro Tablette

## Verzehrempfehlung

**Pulver:**  
5-10 Gramm täglich in ein Getränk einrühren

**Tabletten:**  
5-10 Tabletten über den Tag verteilt einnehmen

## Zutaten

**Pulver:**  
Reines L-Glutamin

**Tabletten:**  
L-Glutamin, Bindemittel: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Magnesium Stearat