

## AMINOSÄURE THREONIN

- L-Threonin ist eine essentielle, also täglich notwendige Aminosäure
- Zusammen mit Lysin ist Threonin sogar noch wichtiger als andere der acht essentiellen Aminosäuren, denn der Körper muss sie unbedingt laufend zuführen, da er sie nicht aus einer der anderen Aminosäuren selbst aufbauen kann
- Wie Quantenmedizingeräte zeigen, ist Mangel an Threonin, Lysin- und Tryptophan besonders häufig
- Threonin wird von allen Aminosäuren am schwersten im Dünndarm aufgenommen
- Ein Mangel an Threonin tritt auf bei Malabsorption des Dünndarms, bei Stress und bei Virenbelastung

### WIRKUNGEN

#### Müdigkeit:

- Große Müdigkeit und schnelle Ermüdung bei Anstrengung ist ein Leitsymptom des Threonin-Mangels

#### Knochen, Wachstumsstörungen:

- Threonin-Mangel führt vor allem in der Kindheit zu schlechtem Knochenwachstum und Wachstumsstörungen

#### Nerven:

- Baut den wichtigen Nervenbotenstoff Glycin auf, weshalb Threonin-Mangel zu neurologischen Beschwerden führen kann bzw. ist der Threonin-Bedarf dabei erhöht
- Threonin bzw. sein Aufbauprodukt Glycin dämpfen überschießende Nervenreaktionen, was sich günstig bei Ängsten, Reizbarkeit, Schizophrenie, aber auch bei krampfartigen Beschwerden infolge Multipler Sklerose, spastischer Lähmung, Epilepsie oder ALS auswirkt

#### Immunsystem:

- Ein Mangel führt zu Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen der Immunabwehr ist
- Unterstützt die Thymusdrüse, in der die für das Immunsystem wichtigen T-Lymphozyten gebildet werden
- Bei einem Mangel ist die Krebsgefahr erhöht

#### Schleimhäute:

- Ist für die Ausbildung der Schleimschicht (Mucine) der Schleimhäute zuständig
- Fehlt Threonin, können Krankheitserreger wesentlich leichter in die ungeschützte Schleimhaut eindringen
- Besonders anfällig ist der Magen, wenn die schützende Schleimhautschicht ausdünnert und sich Schäden durch die aggressive Magensäure zeigen
- Auch die Darmschleimhaut kann von Threonin-Mangel betroffen sein und zum Leaky-Gut-Syndrom (durchlässiger Darm) und infolgedessen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen

#### Kollagen:

- Wie Lysin ist auch Threonin ein Bestandteil des Kollagens und Elastins im Körper
- Aus Threonin wird Glycin aufgebaut und daraus Kollagen. Ein Mangel hat also ebenfalls Bedeutung für die Gesundheit der kollagenabhängigen Körperstrukturen von Bindegewebe, Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken, Haut, Haaren, Nägeln, Augen, Zähnen und Zahnfleisch und natürlich der Gefäße, überhaupt wenn, gleichzeitig die Aminosäure Lysin fehlt
- Bei einem Mangel heilen Wunden schlechter und langsamer

#### Sport:

- Ist bei großer körperlicher Belastung zur Energiegewinnung von Bedeutung, im Sport wird daher viel Threonin verbraucht

#### Stoffwechsel:

- Ist für die Eiweißverwertung der Nahrung notwendig und am Fettstoffwechsel beteiligt

**Herz, Kreislauf, Gefäße:**

- Threonin ist eine Schlüsselsubstanz für die Weitstellung der Blutgefäße. Daraus resultiert eine verbesserte Durchblutung des Körpers, des Herzens und des Gehirns
- Wie Lysin ist auch Threonin ein wichtiger Klebstoff für Schäden an der Gefäßwand
- Ist sie aufgeraut, rissig, entzündet, etwa durch Stress und daraus resultierende freie Radikale, dann glättet Threonin diese Schäden wieder und es kommt zu keinen Ablagerungen
- Threonin-Mangel im Blut oder bei einer Messung durch ein Quantenmedizingerät bei Erwachsenen deutet darauf hin, dass eine Menge Klebstoff verbraucht wird, um lebensrettende Reparaturmaßnahmen durchzuführen
- Ist gleichzeitig das Cholesterin im Blut erhöht, vor allem Lipoprotein a und LDL-Cholesterin, dann ist umgehend zu handeln. Stress muss reduziert werden (Vitamin B-Komplex, Magnesium), Entzündungen sind zu senken (Krillöl mit Astaxanthin)

**Leber:**

- Verhindert übermäßige Fetteinlagerung in der Leber (Fettleber)
- Das aus Threonin aufgebaute Glycin unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber

**Nieren:**

- Threonin kann vorbeugend gegen Gicht eingesetzt werden, da es die Harnsäure-Ausleitung anregt
- Einnahme bei Gicht jedoch nur in moderaten Mengen und in Begleitung von Vitamin B-Komplex und Magnesium. Damit wird für einen langsamen Abbau im Gehirn gesorgt. Bei schnellem Abbau im Gehirn fällt hingegen vermehrt Harnsäure an und kann einen Gichtschub auslösen

**Prostata:**

- Glycin kann bei Prostatavergrößerung dazu beitragen, die Symptome zu lindern, gleichzeitig werden dann meist die Aminosäuren Alanin und Glutamin ergänzt

**ZU BEACHTEN**

- Man benötigt 16 mg Threonin pro Kilogramm Körpergewicht, also höchstens ein bis zwei Gramm täglich aufgeteilt auf drei Einnahmen
- Nicht überdosieren, da die Harnsäureausscheidung sonst zu schnell erfolgt und Gicht auslösen kann
- Threonin-Mangel kann im Wachstum entstehen, wenn viel Threonin benötigt wird oder wenn das Immunsystem mit zu vielen Erregern kämpft
- Auch bei regelmäßigem Alkoholkonsum, Stress und Zeitdruck, Schlafmangel und psychischen Belastungen kann es zu Threonin-Mangel kommen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt