

Informationen die nicht auf der Etikette aufgeführt werden

Nature Power Protein-Shake

100% vegan / Geschmack: VANILLE Bourbon oder mit Roh-Cacao

Für unseren Nature Power Protein-Shake haben wir, gemeinsam mit Ernährungswissenschaftler, Naturärzte, Sportler und dem Produzenten, eine perfekt **ausgewogene Rezeptur** mit Reis-, Kürbiskern-, Soja-, Mandel- und Hanfprotein erstellt. In **Kombination** mit anderen wichtigen und unverzichtbaren **Vitalstoffen** ein hervorragendes Lebensmittel kreiert - die erstklassige Synergie aller ausgewählten Zutaten sorgt für optimale Ergebnisse, sowohl im **Sport** als auch im **stressigen Alltag**.

Diese Mischung **aktiviert und unterstützt laufend das Immunsystem**, sie ist reich an **Antioxidantien**, hilft beim **Muskelaufbau und Erhalt** und vorallem beim laufenden **Fettabbau** durch ihre positive Stickstoffbilanz. Die **Gewichtsabnahme** wird erleichtert da sich schnell ein Sättigungsgefühl einsetzt.

Mit unserem Nature Power Protein-Shake in Form einer **vegane Alternative**, wird das volle Potenzial der Muskeln ausgeschöpft. Es ist der perfekte Begleiter für **Sport** und **Alltag** und für alle, die auf **Pflanzenkraft** setzen.

Wichtige Erkenntnis: Die Verstoffwechselung des pflanzlichen Proteins ist wirkungsvoller und optimaler gegenüber tierischem Protein, dh. es kann besser und schneller aufgenommen und verwertet werden.

- **Erhöhter Proteinanteil von 53 %**
- Reich an **essenziellen Aminosäuren (BCAAs)**
- Zur **Aufwertung** der Proteinversorgung
- Für **vegane und vegetarische** Ernährungsweise
- Enthält einen **natürlichen und pflanzlichen Vitamin B - Komplex**

Fünf ausgewählte Quellen für erstklassige Protein- und Aminosäuren - Leistung:

✓ **Hanfprotein** (drogenfrei)

mit einem besonders hohen Anteil der essentiellen Aminosäure **Tryptophan**

Tryptophan gehört zu den Aminosäuren, die der Körper nicht selber bereitstellen kann. Daher wird sie als essentiell bezeichnet und muss mit der Nahrung zugeführt werden. L-Tryptophan ist an der *Synthese von Vitamin B3* beteiligt und erfüllt damit eine wesentliche Aufgabe im *Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweissen, Aminosäuren und Fetten*. Zusätzlich ist L-Tryptophan am Aufbau von Struktureiweissen und dem *Aufbau von Gewebe* beteiligt.

✓ **Reisprotein aus braunem Vollkornreis**

Sehr **ausgewogenes Aminosäureprofil** und überdurchschnittlich reich an **Threonin** und **Isoleucin**, ausserdem sehr **reich an BCAAs** (ähnlich Wheyprotein).

z.B. Isoleucin ist hervorragend für Muskelaufbau und Erhalt sowie Antriebskraft und fördert Heilungsprozesse

✓ **Kürbiskernprotein aus gerösteten Kürbiskernen**

Erhöhte Gehalte der Aminosäuren **Lysin** und **Valin**

✓ **Mandelprotein**

Hoher Gehalt an **Phenylalanin** sorgt für **Wachheit im Geist und Hirnaktivität**, ebenso **Leucin** und **Valin**

✓ **Sojaprotein**

Überdurchschnittlicher Anteil der Aminosäuren **Phenylalanin, Lysin** und **Leucin**

- ✓ **Keimlingsmehl aus Buchweizen**
Enthält den **gesamten Vitamin B-Komplex in bioaktiver Form** in besonders hoher Menge.
- ✓ Für den generellen **Umsatz von Aminosäuren** ist insbesondere das **Vitamin B6** notwendig (Cholestrinspiegel)
- ✓ Für die **Regeneration** sind **Folsäure** und **Vitamin B12** notwendig (Cholestrinspiegel)
- ✓ **Natürliche Tocopherole / Vitamin E**
Liefen ein breites Spektrum an **Antioxidantien**, für das Herz, gegen Entzündungen, optimale Darmqualität, Schutz gegen viele moderne Krankheiten

Ohne Vitamin E würden wir „rosten“ wie altes Eisen. Zusammen mit Vitamin C (Ester C & OPC) und anderen Vitaminen, bildet dieses Vitamin den Schutzschild gegen oxidative Angriffe auf Zellstrukturen. Es unterstützt vor allem die Regeneration resp. die Reparaturprozesse der Zellen. Generell wird die Sauerstoffversorgung des Gewebes und die Viskosität des Blutes verbessert.

Aminosäurenprofil: Berechnung auf 20gr

Tryptophan	196mg	Threonin	407mg
Phenylalanin	507mg	Methionin	224mg
Tyrosin	394mg	Cystin	187mg
Isoleucin	531mg	Lysin	552mg
Leucin	860mg	Arginin	1141mg
Valin	651mg	Histidin	160mg

Kokosblütenzucker, Stevia und natürliches Vanille-Aroma oder mit Roh-Cacao, stark entölt

- Kokosblütenzucker wird in Indonesien in traditioneller Handarbeit aus dem zuckerhaltigen Baumsaft hergestellt und sorgt in Kombination mit Stevia und Vanille Bourbon oder Roh-Cacao, entölt, für eine natürliche Süsse und unterstreicht den Geschmack unseres veganen Proteinpulvers.

Zubereitung

Pro Portion 20gr = 81,30 kcal

20 - 40gr / 1-2 Messbecher in ca 200ml Wasser auflösen (mischen, quirlen), kann mit Kokosmilch, Fruchtsaft oder Gemüsesaft vermischt werden. Möglichst keine Milchprodukte, ausser wenig NaturBIO-Quark! Mit Früchten ist er hervorragend als Müesli oder als Mischgetränk.

Zutatenliste, siehe Etikette

Nährwertangaben, siehe Etikette

Garantie

Unser Nature Power Protein- Shake ist frei von Lösemitteln, frei von gentechnisch veränderten Zutaten, künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen, Herbizid- und Pestizidrückständen und Konservierungsmitteln. Die Rohstoffe werden nicht bestrahlt und sind frei von tierischen Produkten aller Art, sowie frei von Gluten, zugesetztem Zucker, Weizen, Hefe.

Aminosäure „Tryptophan“

Mangel an L-Tryptophan kann

- Stimmungsschwankungen
- Angststörungen
- Depressionen

verursachen, da durch das Fehlen des Stoffes einige Funktionen zwischen den verschiedenen Botenstoffen des Körpers nicht erfüllt werden. Wie mehrere Studien belegen, kann die Einnahme von L-Tryptophan die Behandlung psychischer Krankheiten gezielt unterstützen.

L-Tryptophan ist ausserdem für die Stabilisierung des Serotoninspiegels verantwortlich und ein *Defizit ist oft verbunden mit Einschlafproblemen und Schlafstörungen*. Gezielte Gaben tragen dazu bei, dass der Körper während der Nacht genügend Melatonin bildet und so zu einem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus findet.

Defizite von L-Tryptophan kann zur Verstärkung vorhandener Reizdarmsyndrome führen. Setzt man diese Aminosäure ein, kann dies ein positiver therapeutischer Effekt auslösen.

Alternative zu Psychopharmaka?

Viele Psychopharmaka gehen daher einen anderen Weg. In ihnen ist ein sogenannter selektiver Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) enthalten. Dieser verhindert, dass das Serotonin von dort, wo es seine Wirkung entfaltet, also im synaptischen Spalt, abwandern kann. Die Einnahme von SSRI ist jedoch mit einer ganzen Reihe von gravierenden Nebenwirkungen verbunden, die von ernsthaften und sogar blutenden Störungen im Magen-Darm-Trakt bis zu sexueller Dysfunktion reichen. Eine andere - und deutlich gesündere - Möglichkeit, dem Gehirn einen Serotonin-Schub zu geben, ist, durch die Einnahme von Tryptophan für genügend „Baumaterial“ zu sorgen.

Besonders viel Tryptophan enthalten

- Sojabohnen
- Walnüsse und Cashew-Nusskerne
- getrocknete Erbsen
- Haferflocken
- Maismehl
- Hühnereier
- 3,8%-iger Kuhmilch
- ungesüßtes Kakaopulver
- roher Lachs und Schweinefleisch

Tryptophan gegen Stressbelastung

Es ist noch nicht endgültig geklärt, wie Stress einen relativen Serotonin-Mangel bewirkt. Aktuell sind deutsche Wissenschaftler der Ernst Moritz Arndt Universität in Greifswald der Ansicht, dass häufiger Stress die Enzyme Tryptophan-2,3-Dioxygenase (TDO) und Indolamin-2,3-Dihydroxygenase (IDO) aktiviert. Dabei handelt es sich um die Enzyme, die Tryptophan am massivsten abbauen.

In der Folge wird die Bildung von Serotonin gehemmt, was zu den gefürchteten Stress-Symptomen führt und Depressionen begünstigen kann.

Eine Supplementierung von Tryptophan kann diesen Verlust ausgleichen, wenn die Einnahme regelmässig und auf nüchternen Magen stattfindet.

*Natur Power – Protein-Shake enthält ein umfassendes Spektrum an Co-Partnern, daher kann er zu jeder Zeit eingesetzt werden !

Aminosäure „Tryptophan“

Tryptophan und Abnehmen

Serotonin wirkt nicht nur stimmungsaufhellend sondern wirkt auch als Appetitzügler.

Tryptophan kann sollte unterstützend bei einer Diät eingesetzt werden. Bekannt ist auch, dass ein *Tryptophan-Mangel Heisshunger-Attacken* auslösen kann. Aussagekräftige Studien zu diesem Thema fehlen allerdings noch.

Tryptophan gegen Depressionen

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Tryptophan bereits kurz nach seiner Einnahme stimmungsaufhellend wirkt und depressive Symptome lindern kann. In einer niederländischen Untersuchung an der Universität von Maastricht konnte **dieser Effekt bereits 60 Minuten nach der Einnahme** belegt werden. Eine Studie der altherwürdigen englischen Oxford Universität konnte eine signifikante Wirkung jedoch nur bei weiblichen Probanden feststellen. An der National University of Singapur wurde zudem herausgefunden, dass Tryptophan die Wirkung von SSRI verstärken kann.

Tryptophan gegen Schlafstörungen

Die Arzneimittelwirkung von Tryptophan ist in Deutschland sowie in vielen anderen Ländern anerkannt und zugelassen.

Über das Serotonin ist Tryptophan nämlich auch Ausgangsstoff für ein weiteres Hormon, das unverzichtbar ist für den Tag-Nacht-Rhythmus: Melatonin.

JetLag / Nach einer kanadischen Untersuchung der McGill Universität ist Tryptophan insbesondere bei Patienten wirksam, denen ihre Impulsivität die Nachtruhe raubt. Ebenso können Jetlag-Symptome, die beim Reisen in unterschiedlichen Zeitzonen entstehen, durch Tryptophan behandelt werden.

Gemeinsam mit Vitamin B6 und Magnesium

Dass die Erhöhung von Serotonin-Niveaus durch eine Tryptophan-Zufuhr wirksam ist, konnte in zahlreichen Studien belegt werden. Unterstützend zeigen sich in diesem Zusammenhang das Vitamin B6 sowie Magnesium. Dies liegt wohl daran, dass zur Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin das Enzym Tryptophan-Hydroxylase benötigt wird, welches auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6 und Magnesium angewiesen ist.

Von aussen zugeführtes Serotonin scheitert an der Blut-Hirn-Schranke * – Tryptophan nicht !

Darüber hinaus gewinnt Tryptophan eine zunehmende Bedeutung bei der Behandlung bestimmter Krankheitsbilder sowie körperlicher und seelischer Beeinträchtigungen. Das hat wesentlich damit zu tun, dass der vor allem als Hormon bekannte Neurotransmitter Serotonin aus Tryptophan gebildet wird.

In Stress-Situationen oder bei anderen Formen psychischer Anspannung liegt ein erhöhter Bedarf an Serotonin vor. Das Stückchen Schokolade aber auch eine Banane sorgen in solchen Fällen für eine vermehrte Serotonin-Ausschüttung im Gehirn. Dazu jedoch muss sein Grundbestandteil, Tryptophan, in ausreichenden Mengen vorhanden sein. Die Einnahme von isoliertem Serotonin würde übrigens kaum einen stimmungsaufhellenden, anti-depressiven Effekt haben, da der Neurotransmitter die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann.

Nature Power Protein-Shake enthält im Hanfprotein einen besonders hohen Anteil der essentiellen Aminosäure Tryptophan. Diese Mischung kann zu jeder Zeit eingesetzt werden im Gegensatz zu einem Monoprodukt, da sie alle Co-Partner-Substanzen enthält und dadurch die Einschleusung im Organismus perfekt umsetzen kann.