

Flüssige Aminosäuren/Amino Liquids

Aminosäuren sind per Definition organische Verbindungen mit mindestens einer Carboxygruppe und einer Aminogruppe. Wenn wir im Sport von Aminosäuren sprechen, sprechen wir eigentlich immer von den proteinogenen Aminosäuren. Aminosäuren sind so gesehen die Bausteine der Proteine.

Für unseren Körper hat es diverse Vorteile, wenn er nicht nur vollständige Proteine bekommt, sondern bereits vorzerlegte Stoffe vorliegen. Unser Körper muss nicht mehr erst ein Protein zerlegen, um ein anderes daraus bauen zu können. Haben wir im Training einen Reiz gesetzt, der die Bildung neuer Proteine erfordert, geben wir unserem Körper durch einen guten Aminosäuremix alle Zutaten, die er in dem „Rezept“, das der Reiz liefert, benötigt.

Aminosäure Supplemente- Pulver, Kapsel oder Liquids?

Wir finden auf dem Markt die unterschiedlichsten Supplement Typen. Die größte Beliebtheit in diesem Bereich haben die flüssigen Aminosäure Präparate erlangt, obwohl diese doch, verhältnismäßig, recht teuer sind.

Das liegt wohl in erster Linie daran, dass die flüssigen Produkte deutlich schneller von unserem Körper aufgenommen werden. Auch, wenn wir ein Pulver in Wasser auflösen, ist die Geschwindigkeit der Resorption nicht mit der von vornherein flüssigen Amino-Produkten vergleichbar. Das muss nicht zwangsweise schlecht sein. Direkt nach dem Training ist die flüssige Variante mit Sicherheit die bessere Wahl. Ist unser Aminosäure Pool jedoch ohnehin fast gesättigt, kann ein Produkt, das langsamer aufgenommen wird sogar zu besseren Ergebnissen führen.

Übrigens: Amino-Ampullen schmecken meist grausam, man sollte sie immer in ein anderes Getränk mischen.

Vermeiden Sie Produkte auf Basis von kollagenem Eiweiß...

..., das gilt nicht nur für die Amino-Produkte, sondern auch für Eiweißpulver jeglicher Art. Kollagenes Eiweiß, im Volksmund auch als Gelatine bekannt, hat mit dem, was wir für die Versorgung unserer Muskelzellen brauchen nicht viel zu tun. Es wird aus Schlachtabfällen hergestellt, diese setzen sich nur zu einem sehr geringen Teil aus Muskelfleisch zusammen. Viel eher wird das Eiweiß aus Knorpelresten und Bindegewebe gewonnen. Eine nennenswerte **biologische Wertigkeit** ist fast nicht vorhanden. Oft verwenden billigere Produkte einen großen Teil, der auf kollagenem Eiweiß basiert.

Kollagenes Eiweiß hat allerdings durchaus seine Daseinsberechtigung, allerdings liegt diese eher in der Versorgung passiver Strukturen.