

5-HTP®

5-HTP® unterstützt eine gesunde, ausgeglichene Stimmungslage auf natürliche Weise, indem es den Serotoninspiegel im Gehirn erhöht.

Grundlagen

Jeder fünfte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer Gemütsstörung. Diese Statistik ist völlig unabhängig vom Lebensstandard und vom Land, in dem er lebt, oder von der dort vorherrschenden Kultur. Derzeit sind schätzungsweise etwa 8 Prozent der Menschen weltweit von dieser Form der Psychose betroffen. Somit gehören Gemütsstörungen zu den häufigsten und teuersten Gesundheitsproblemen – an zweiter Stelle nach der Erkrankung der Herzkranzgefäße.

Eine Gemütsstörung kann in einer von zwei Erscheinungsformen auftreten: Sie kann entweder bipolar oder unipolar sein. Bei der bipolaren Ausprägung schwankt die Stimmung des Patienten über einige Wochen zwischen euphorischen und depressiven Phasen. Diese Form der Gemütsstörung beeinträchtigt auch das Urteilsvermögen und die Handlungsfähigkeit des Einzelnen stark. Bei schwerer Ausprägung, die früher fälschlicherweise als «endogen» bezeichnet wurde, sind die Hauptsymptome Antriebslosigkeit, Angst, ein Gefühl der Leere, Hoffnungslosigkeit sowie der Verlust von Ideen und Antriebskraft. Es ist nicht klar, wie sich Gemütsstörungen neurophysiologisch entwickeln. In den letzten Jahren ist jedoch klar geworden, dass die Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin eine wichtige Rolle bei der Entstehung dieser Zustände spielen.

Wirkungen

Die essentielle Aminosäure Tryptophan (essentiell bedeutet, dass der Körper die Substanz nicht selbst herstellen kann) bildet zunächst Tryptamin und dann 5-Hydroxytryptophan (5-HTP®) in den Nervenzellen. Dieser Prozess führt zur Wasserstoffanreicherung und zum Abbau von Kohlenstoff, was schließlich zur Bildung von 5-Hydroxytryptamin (5-HT) Serotonin führt.

Ein Serotoninmangel kann zu Gemütsstörungen, Angstzuständen und Aggressivität führen. Serotonin spielt auch eine wichtige Rolle für Schlafrhythmus, Appetit, Gedächtnis und Lernfähigkeit, Schmerzkontrolle, Entzündungsreaktionen und Darmperistaltik.

Stress, Suchtverhalten, Übergewicht, Migräneanfälle, prämenstruelles Syndrom und Selbstmordgedanken sind häufig mit niedrigeren Serotoninwerten verbunden.

Im Herz-Kreislauf-System beeinflusst Serotonin die Kontraktion der Arterien und hilft so bei der Blutdruckkontrolle. In der Skelettmuskulatur weitet Serotonin die Blutgefäße und fördert somit die Durchblutung.

Viele Medikamente, wie Appetitzügler, Cholesterinsenker und auch bestimmte Diäten, hemmen die Serotoninbildung und können ebenfalls Auslöser für Serotoninmangelerkrankungen sein.

Studien haben gezeigt, dass die Gabe von 5-HTP®, der Vorstufe von Serotonin, den Serotoninspiegel im Körper deutlich erhöht. Leider liefert die typische, eher unausgewogene westliche Ernährung keine ausreichenden Mengen an 5-HTP®. Gleichzeitig führt die Einnahme von Tryptophan-haltigen Nahrungsmitteln nicht zu einer wesentlichen Erhöhung des Serotoninspiegels. Serotonin selbst kann nicht direkt verabreicht werden, da es im Körper abgebaut wird, bevor es seine Wirkung entfalten kann.

Die Pharmaindustrie hat die Bedeutung von Serotonin schon vor langer Zeit erkannt. Medikamente, die die Wiederaufnahme von Serotonin in die Zellen hemmen, so genannte Selektive Serotonin-Reuptake-Hemmer (SSRI), sind seit einigen Jahren auf dem Markt erhältlich. Diese Substanzen bewirken, dass der Serotoninspiegel hoch bleibt und werden hauptsächlich in Antidepressiva eingesetzt. Bedauerlicherweise sind viele dieser Medikamente mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. Da 5-HTP® nicht patentierbar ist, ist das Interesse der Pharmafirmen an einer kommerziellen Vermarktung verständlicherweise eher gering.

5-HTP®

- ▶ Erhöht den Serotoninspiegel
- ▶ Unterstützt eine gesunde, ausgeglichene Stimmungslage
- ▶ Verkürzt die Einschlafzeit
- ▶ Hilft den Appetit zu regulieren für eine gesündere Gewichtserhaltung

Auf einen Blick

5-HTP®

Anwendungen

Unterstützung einer gesunden Stimmungslage: Bereits 1991 konnte Dr. W. Poldinger von der Universitätsklinik für Psy-chiatrie in Basel nachweisen, dass 5-HTP® bei der Unterstützung einer gesunden Stimmungslage mindestens so effektiv wirksam und mit weniger Nebenwirkungen wirkt wie herkömmliche Antidepressiva. 5-HTP® hilft auch, eine ausgeglichene Stimmungslage zu halten und Gefühle der Ruhe zu fördern, während es gleichzeitig Angstzustände lindert.

Schlaf: In experimentellen Studien wurde herausgefunden, dass 5-HTP® die Einschlafdauer der Teilnehmer um die Hälfte reduzierte, ohne das Schlafmuster zu stören. Die Studienteilnehmer erreichten auch einen schnelleren und fokussierteren Wachzustand. Dies ist auf die Wechselwirkung von 5-HTP® mit Melatonin zurückzuführen, einem metabolischen Nebenprodukt der Serotoninproduktion, dessen Werte durch erhöhte Serotoninspiegel erhöht sind.

Appetit und die Förderung eines gesunden Gewichts: 5-HTP® hilft nachweislich, den Appetit zu regulieren und fördert die gesunde Gewichtserhaltung. Im Gegensatz zu herkömmlichen Appetithemmern ist 5-HTP® sehr gut verträglich und sicher.

Herzgesundheit: Da 5-HTP® dazu beiträgt, Angstzustände zu lindern und eine ruhigere Stimmungslage zu fördern, hat es eine direkte positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, da es den Körper vor einer übermäßigen Ausschüttung von Adrenalin schützt.

Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 25 mg, 50 mg, 100 mg oder 200 mg 5 HTP (**5-Hydroxytryptophan**) in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe (25 mg, 50 mg): Reismehl, Magnesiumstearat, SiO₂.

Andere Inhaltsstoffe (100 mg, 200 mg): Reismehl, Magnesiumstearat.

Dosierung

Gesunde Stimmungslage: 100–200 mg zweimal täglich, morgens und mittags einzunehmen.

Schlafstörungen: 100–300 mg täglich, eine Stunde vor dem Schlafengehen einzunehmen.

Gesunde Gewichtserhaltung: 200–300 mg dreimal täglich, vor dem Frühstück, Mittag- und Abendessen einzunehmen.

Zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und einer ausgeglichenen Stimmung sollten 100–200 mg täglich eingenommen werden.





Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilungsaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

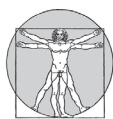
Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

5 HTP®-Produktgruppen

5 HTP® ist in folgenden Produktgruppen zu finden (www.vitabasix.com):

-  **Depression & Stimmung**
-  **Schlafen**
-  **Schmerzen & Entzündungen**
-  **Stoffwechsel & Gewicht**

Hersteller:



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com

Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21