

## 5-HTP - 5-Hydroxytryptophan aus Griffonia Simplicifolia

**Hilft beim natürlichen Einschlafen. Verringert die Schmerzempfindlichkeit. Wirkt als natürliches Mittel gegen Depressionen. Lindert Migränekopfschmerzen. Hilft bei der Verminderung von Angst und Stress. Hilft bei der Linderung einiger Symptome von biologischen Störungen im Körper, die durch Alkohol ausgelöst werden, und ist eine Hilfe bei Alkoholentzug.**

### **Kann man gute Laune und Glücksgefühle kaufen?**

Ja, es gibt tatsächlich ein Mittel gegen schlechte Laune, gegen Verstimmungen und Depressionen, das aus der Natur kommt und dennoch weit besser als so manches starke Psychopharmaka wirkt. Serotonin ist ein Stoff, den der Körper eigentlich selbst herstellen kann. Die Serotonin-Produktion kann jedoch behindert werden, z.B. durch zuviel Stress, durch Alter, durch Medikamente und, und... Fehlt Serotonin, fehlt dem gesamten Organismus zuerst Leichtigkeit, in der Folge die Möglichkeit zu lachen, sich zu freuen. Ohne Serotonin, das weitgehend vom Gehirn als Stimmungsaufheller benötigt wird, ist das Leben plötzlich öde, fad und freudlos.

Man schätzt, dass etwa jeder dritte Bundesbürger in jedem Jahr mindestens fünf bis sechs Phasen mit einem akuten Serotonin-Mangel hat. Dann sinkt die Stimmung auf den Null-Punkt und man weiß eigentlich nicht so sehr warum. Viele Menschen greifen dann zu Johanniskraut. Das kann helfen, ist jedoch nicht annähernd so sinnvoll, wie die Einnahme von Serotonin. Ist ja eigentlich auch klar: Während Serotonin als körpereigener Stoff Stimmung und Laune ganz direkt und ganz rasch heben kann, muss der Körper zum Beispiel aus Johanniskraut das vorhandene Serotonin verwerten und aufbereiten. Wer einmal das Produkt **5-HTP** genommen hat, der weiß: Man hat die angenehme, glücklichmachende Wirkung von Psychopharmaka, jedoch keinerlei Nebenwirkungen, da Serotonin wie gesagt ein körpereigener Stoff ist.

In der Leber und den Gehirnzellen wird in der Jugend und unter optimaler Voraussetzung aus der Aminosäure Tryptophan durch das Enzym Tryptophan-Hydrolase das überaus wichtige 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) gebildet. Dieser Prozess ist bei vielen Menschen insbesondere im zunehmenden Alter oder Stress stark eingeschränkt. Daher sollte diesen Menschen 5-HTP zugeführt werden. Aus dem zugeführten 5-HTP wird dann, aber nur in den Gehirnzellen, 5-Hydroxytryptamin (5 HT), bzw. Serotonin gebildet. Ein zu großer Mangel an 5-HTP und somit Serotonin löst **Depressionen, Angstzustände, Aggressivität, Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten, Suchtverhalten, Schlafstörungen, Gedächtnislücken, Lernunfähigkeit, Migräneattacken, Menstruationsbeschwerden, Selbstmordgedanken, Schmerzen, und eingeschränkte Darmperistaltik , Fibromyalgien (chronische Muskelschmerzen)** aus. Im Herzkreislauf System beeinflusst Serotonin die Kontraktion der Arterien und hilft so bei der **Blutdruckkontrolle**. In der Skelettmuskulatur erweitert Serotonin die Gefäße, womit die **Durchblutung** gesteigert wird. Die afrikanische Schwarzbohne, Griffonia Simplicifolia, enthält große Mengen an 5-HTP, und ist somit die natürliche Grundsubstanz für die Nahrungsmittelergänzung des endogenen Serotonins. Mit ausreichendem 5-HTP / Serotonin (300 mg 5-HTP dreimal täglich), wird der **Heißhunger** auf Kohlenhydrate unterdrückt. Wird auf die Zufuhr von Süßigkeiten verzichtet so wird der Gegenspieler des Wachstumshormons Insulin in seiner Konzentration und Aktivität stark herabgesetzt. Bei Abwesenheit von Insulin wird mehr körpereigenes Wachstumshormon gebildet bzw. zugeführtes Wachstumshormon (z.B. YouthGH Spray oder hGH Injektionen) besser verwertet was wiederum die Regeneration und Reparatur aller Zellen fördert.

### **Beschreibung**

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, die zusammen mit Vitamin B6, Niacin und Magnesium vom Gehirn gebraucht wird, um Serotonin zu produzieren, einen Botenstoff (Neurotransmitter), der Signale zwischen den Gehirnzellen vermittelt. Die besten Ergebnisse mit 5-HTP (oder L-Tryptophan) erzielen Sie, wenn Sie auch ein vollständiges, ausgewogenes Vitamin-B-Komplex-Präparat (50 bis 100 mg Vitamin B1, B2 und B6) morgens und abends zum Essen nehmen.

Der Körper eines Erwachsenen verfügt im Durchschnitt über nicht mehr als 10mg 5-HTP. Dabei ist im Laufe des letzten halben Jahrhunderts deutlich geworden, dass keine andere physiologisch wirksame Substanz über

ein derart **vielfältiges Wirkungsspektrum** verfügt. Ebenso wie die ihm verwandten Katecholamine Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin wirkt Serotonin im gesamten Organismus: Im zentralen Nervensystem (ZNS) hat 5-HTP eine überaus vielfältige Reihe von Aufgaben wahrzunehmen bzw. seinen Anteil an ihnen wie u.a. dem Schlaf, dem Appetit, der Gedächtnisfunktion, Lernprozessen, Temperaturregulation, Stimmungen, sexuellem Verhalten, kardiovaskulären Funktionen, Muskelkontraktionen sowie endokrinen Regulationen. Ein niedriges Serotoninniveau wird mit impulsivem Verhalten, Aggressionen, Esssucht, Depressionen und Neigung zu Selbstmord in Verbindung gebracht.

In einem Artikel in Drug Topics, der Universität von Mississippi nannte der Wissenschaftler Ronald F. Borne, PhD, Serotonin als den "Neuroüberträger der Neunziger". "Unter den chemischen Neuroüberträgerstoffen" schreibt Dr. Borne, "ist Serotonin in der Ätiologie (Lehre von den Krankheitsursachen) oder der Behandlung verschiedenster Störungen, im besonderen des zentralen Nervensystems einschließlich **Angst, Depressionen, Zwangsvorstellungen und -handlungen, Schizophrenie, Schlaganfall, Fettsucht, Schmerzen, Bluthochdruck, Störungen in Bereichen des Gefäßsystems, Migräne und Nausea (Übelkeit)** vielleicht die am stärksten beteiligte Substanz.

### **5-HTP und Depressionen**

Verschiedene Verhaltensstudien wie auch biochemische Untersuchungen haben gezeigt, dass 5-HTP in engem Zusammenhang mit depressiven Störungen zu sehen ist. In einer französischen Untersuchung wurden 36 Patienten, die an ernsten Depressionen litten, mit 5-HTP behandelt. Dabei wurden 28 positive Ergebnisse, 4 Fälle von Intoleranz und 4 Behandlungsfehler gemeldet. Eine Gruppe japanischer Wissenschaftler verabreichte 24 Patienten, die stationär gegen Depressionen behandelt wurden, 5-HTP. Nach 2-wöchiger Behandlung beobachteten sie bei 7 Patienten bereits eine "bemerkenswerte Verbesserung der depressiven Symptome". Klinische Doppelblindstudien mit Depressionen in denen die Wirkung von Tryptophan und 5-HTP verglichen wurde, zeigte sich 5-HTP dem Tryptophan klar überlegen. In einige Studien ist 5-HTP auch mit zyklischen Antidepressiva (z. B. Elavilâ) den effektivsten Drogen zur Behandlung von Depressionen bis zur Entwicklung der SSRI, verglichen worden. Danach wurde 5-HTP bei schweren Depressionen schlechtestenfalls als gleichwertig erkannt bei gleichzeitig weniger Nebenwirkungen.

### **Ängste überwinden.**

In einer früheren Studie wurden 10 Patienten mit Angst-Syndromen mit 5-HTP behandelt. Dabei konnte eine beachtliche Rückführung der Ängste beobachtet werden unter Verwendung dreier verschiedener Systeme zur Messung von Angstzuständen. 11 In einer Studie mit 20 Patienten mit Panik-Syndromen, beobachteten mehrere ein Gefühl der "Erleichterung" nach Einnahme von 5-HTP.

### **Besserer Schlaf.**

Tryptophan wurde und wird unter anderem genommen, um besser schlafen zu können. Serotonin scheint einen Einfluß auf den Schlaf zu haben, da einer seiner Stoffwechselprozesse direkt zu Melatonin führt, heute weithin bekannt als Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt. Bei der Zufuhr von Tryptophan oder 5-HTP, um die Produktion von Serotonin zu erhöhen, wird gleichzeitig die Melatoninproduktion erhöht. Französische Untersucher fanden, dass 100mg 5-HTP bei Patienten mit Schlaflosigkeit in einer bemerkenswerten Verbesserung resultierte.

### **Appetitzügler.**

Eine Gruppe italienischer Untersucher berichten von 20 Patienten mit Fettleibigkeit, die bei Einnahme von täglich 900mg 5-HTP eine deutliche Gewichtsabnahme verzeichnen konnten. Die Aufnahme von Kohlenhydraten war bei ihnen geringer und zeigten kontinuierlich ein stets früheres Sättigungsgefühl als die Placebogruppe. Sie schlossen aufgrund der guten Verträglichkeit, die 5-HTP gezeigt hat, dass es gut geeignet ist, um Fettleibigkeit zu behandeln.

### **Migränekopfschmerzen.**

Migränekopfschmerzen werden eng mit serotonergischer Aktivität in Verbindung gebracht. Drogen, die am wirksamsten schienen, um Migräneanfällen begegnen zu können (z.B. Sumatriptan und Dihydroergotamin), blockieren spezifische Serotoninrezeptoren im Hirn. In einzelnen Fällen konnten SSRI's helfen, einem

Migräneanfall zuvorzukommen, aber es gibt auch Studien, die belegen, dass 5-HTP in der Lage ist, vor Migräneanfällen zu schützen. Spanische Untersucher verabreichten 5-HTP oder Methysergid, ein altes Migränemittel an 124 Migränepatienten. Sie beobachteten eine klare Verbesserung bei 71% der mit 5-HTP behandelten und bei 75% der mit Methysergid behandelten Patienten. Unter den mit 5-HTP behandelten handelte es sich bei der Verbesserung um eine Abnahme der Intensität als auch der Dauer der Schmerzen, während sich die Häufigkeit unverändert zeigte, jedoch zeigte 5-HTP weitaus weniger Nebenwirkungen als das Methysergid. Die Autoren sehen 5-HTP durchaus als zur **Migräne-Prophylaxe** geeignet.

Eine Gruppe italienischer Forscher bestätigen in einer Doppelblindstudie mit 40 Migränepatienten die prophylaktische Wirkung von 5-HTP. Entsprechend einer Zufallsauswahl erhielten die Patienten über einen Zeitraum von 2 Monaten entweder täglich 400mg 5-HTP oder ein Placebo. Am Ende der 2 Monate konnten 90% der mit 5-HTP behandelten Patienten eine Abnahme der Schmerzen im Hinblick auf Stärke, Häufigkeit und Dauer verzeichnen, verglichen mit den nur 16% der mit einem Placebo behandelten Patienten.

### **Depressionen und Herzerkrankungen: Der Serotonin-Bezug**

Es wird in zunehmendem Maße deutlich, dass neben den bekannten Risikofaktoren wie schlechter Ernährung, Bewegungsmangel, hohem Blutdruck, hohen Belastungen und Zigarettenrauchen, Depressionen einen wesentlichen Beitrag zur Entstehung von Herzkrankheiten leisten. Diese Erkenntnisse legen die Vermutung nahe, dass alles, was zu einer Minimierung oder Ausschließung ernsthafter Depressionen getan wird, entweder durch Verwendung von Antidepressiva oder 5-HTP, gleichfalls den Risikofaktor möglicher Herzattacken verringern.

### **Erhöhung des Serotoninspiegels.**

Wenn Depressionen eine Krankheit des psychologischen "Herzens" sind und eine Verbindung zwischen Depressionen und Herzkrankheiten gegeben ist, dann muß man sich doch fragen, ob nicht eine Anti-Depressionstherapie angefangen mit den SSRI's bis hin zu 5-HTP nicht in der Lage sein sollte, Krankhaftigkeit und Sterblichkeit des physischen Herzens zu lindern und zu mindern.

Diese Schlußfolgerung kann nicht überraschen angesichts der Tatsache, dass alle genannten Störungen, die mit Erhöhung der Serotoninfunktion behandelt werden können, von Depressionen und Angst über Migräne, Fettleibigkeit, und Schlaflosigkeit bis hin zu Herzkrankheiten, lediglich Aspekte eines breiten Serotonin-Mangel-Syndromes bilden (SDS).

### **Klinische Anwendungsbereiche**

**Depression:** Studien an Patienten mit unipolarer oder bipolarer Depression konnten belegen, dass Dosen von dreimal täglich 50-300 mg innerhalb von zwei bis vier Wochen zu einer signifikanten klinischen Besserung führen.

**Fibromyalgie:** Bei Fibromyalgiepatienten wurden erniedrigte Serotonin-Spiegel gemessen. In drei klinischen Studien konnte nach Verabreichung von 5-HTP eine signifikante Besserung der Symptome wie z.B. Schmerzen, Morgensteifigkeit, Angstzustände und Müdigkeit beobachtet werden.

**Adipositas:** Niedrige Serotonin-Spiegel bei adipösen Patienten sind mit Heißhunger auf Kohlenhydrate und entsprechenden Essanfällen (Binge Eating Disorder) assoziiert. In drei Studien zur Wirkung von 5-HTP bei adipösen Patienten führte die Prüfmedikation zu einer verringerten Nahrungsaufnahme mit daraus resultierender Gewichtsreduktion.

**Schlafstörungen:** 5-HTP ist wirksam bei Schlafstörungen. Insbesondere verbessert es die Schlafqualität, indem es den Anteil des REM-Schlafes erhöht.

**Chronische Kopfschmerzen:** 5-HTP wird mit Erfolg zur Prävention chronischer Kopfschmerzen verschiedenen Typs eingesetzt, z.B. Migräne, Spannungskopfschmerz und chronischem Kopfschmerz bei Jugendlichen.

Darf nicht zusammen mit MAO-Hemmerstoffen wie Marplan, Cinemet, Eldepryl und ähnlichen eingenommen werden. Darf nicht von Schwangeren und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, eingenommen werden.

### **Dosierung**

Die Anfangsdosierung für 5-HTP beträgt in der Regel 50 mg dreimal täglich zu den Mahlzeiten. Wenn der

Patient nach zwei Wochen nicht ausreichend auf die Behandlung anspricht, kann die Dosis auf 100 mg dreimal täglich erhöht werden. Bei Schlaflosigkeit beträgt die Dosierung gewöhnlich 100-300 mg vor dem Zubettgehen. Da manche Patienten zu Beginn einer HTP-Behandlung mit leichter Übelkeit reagieren, empfiehlt sich eine einschleichende Behandlung mit einer Anfangsdosis von 50 mg und anschließender Aufwärtstitration.

### **Wechselwirkungen**

Zwar liegen keine entsprechenden Berichte vor, doch ist nicht auszuschließen, dass 5-HTP bei Einnahme in Kombination mit einem Antidepressivum aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) wie z.B. Prozac, Paxil oder Zoloft eine Störung auslösen kann, die auch als Serotonin-Syndrom bezeichnet wird. Typisch für dieses Syndrom sind Agitiertheit, Verwirrtheit, Delirium, Tachykardie, Diaphoresis und Blutdruckschwankungen.

**Nebenwirkungen:** Keine bekannt, doch Menschen, die schon Psychopharmaka nehmen, sollten die Einnahme mit ihrem Arzt absprechen. In Einzelfällen kann zu Beginn einer Behandlung mit 5-HTP leichte Übelkeit auftreten.

---

### **Bücher:**

- *"Neue Chancen, Zellschutz mit Antioxidantien"* Dr. Kuklinski/Dr. van Lunteren. Lebensbaum Verlag
- *"Vitamine helfen heilen"* van Lunteren/Dr. Ehmann, Lebensbaum Verlag