

# 5 HTP®

*Durch Erhöhung des Serotoninspiegels werden Depressionen auf natürliche Art behandelt.*

## Grundlagen

Im Laufe des Lebens erkrankt jeder fünfte Mensch an einer Depression. Diese Erkrankungshäufigkeit ist völlig unabhängig vom jeweiligen Lebensstandard und auch vom Land oder der dort vorherrschenden Kultur. Derzeit sind schätzungsweise etwa 8% aller Menschen von dieser Psychose betroffen. Depressionen gehören damit – nach den die Koronararterien betreffenden Herzkrankheiten – zu den häufigsten und somit auch teuersten Erkrankungen.

Depressionen kommen vor allem in den beiden Erscheinungsformen der manischen oder bipolaren Depression sowie der unipolaren oder auch schweren Depression vor. Bei der manischen Depression schwankt die Stimmung des Patienten innerhalb von Wochen zwischen euphorischen und depressiven Phasen, z.T. auch mit schwerwiegenden Folgen für Urteils- und Handlungsvermögen. Bei der anderen, schweren Depression – früher sprach man fälschlich von «endogener Depression» – kommt es vor allem zu Antriebsarmut, Ängstlichkeit, Leere, Hoffnungslosigkeit, Ideen- und Antriebsverlusten. Es ist bisher nicht klar, wie Depressionen neurophysiologisch entstehen, aber in den letzten Jahren wurde deutlich, dass die Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin bei der Krankheitsentstehung eine wichtige Rolle spielen.

## Wirkungen

In den Nervenzellen wird aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan (essentiell bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst produzieren kann) zunächst Tryptamin und anschließend 5-Hydroxytryptophan (5 HTP®) gebildet. Daraus entsteht durch Wasserstoffanlagerung und Kohlenstoffabbau schlussendlich 5-Hydroxytryptamin (5 HT)-Serotonin.

Ein Mangel an Serotonin kann Depressionen, Angstzustände und Aggressivität auslösen. Serotonin spielt außerdem eine wichtige Rolle beim Schlafrhythmus, Appetit, Gedächtnis und Lernfähigkeit, der Schmerzkontrolle, bei Entzündungsreaktionen und der Darmperistaltik.

Auch Stress, Suchtverhalten, Übergewicht, Migräneattacken, das prämenstruelle Syndrom und Suizidgedanken sind häufig mit niedrigen Serotoninspiegeln verbunden.

Im Herzkreislaufsystem beeinflusst Serotonin die Kontraktion der Arterien und hilft so bei der Blutdruckkontrolle. In der Skelettmuskulatur erweitert Serotonin die Gefäße, womit die Durchblutung gesteigert wird.

Eine weitere Erkrankung, die mit Serotoninmangel einhergeht, ist Fibromyalgie, ein komplexes Syndrom, das durch heftige Muskelschmerzen, Müdigkeit, Fieber, Schlaflosigkeit, Reizdarmsymptome und geschwollene Lymphknoten gekennzeichnet ist. Die Ursache ist unbekannt, am häufigsten sind Frauen betroffen.

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

Studien zeigten, dass die Zufuhr von 5 HTP®, der Vorläufersubstanz von Serotonin den Serotoninspiegel deutlich anhebt. Leider ist 5 HTP® in der typischen, eher einseitigen westlichen Diät nicht in genügendem Ausmaß enthalten. Auch die Zufuhr von Nahrungsmitteln, die Tryptophan enthalten, steigert den Serotoninspiegel nicht wesentlich. Die Zufuhr von Serotonin selbst ist nicht möglich, da es abgebaut wird, bevor es seine Wirkung entfalten kann.

Die Pharmaindustrie hat die Bedeutung von Serotonin schon länger erkannt. Seit einigen Jahren sind Medikamente auf dem Markt, die die Wiederaufnahme von Serotonin in die Zellen hemmen, sogenannte Serotonin-Reuptake-Hemmer (SSRI's). Durch diese Substanzen bleiben die Serotoninspiegel erhöht. Einsatzgebiete sind vor allem Antidepressiva. Leider sind viele dieser Medikamente mit nicht unerheblichen Nebenwirkungen verbunden. Da 5 HTP® nicht patentierbar ist, ist das Interesse der Pharmafirmen an einer kommerziellen Vermarktung naturgemäß eher gering.

**5 HTP®**

- ▶ steigert den Serotoninspiegel
- ▶ gleicht Stimmungsschwankungen aus und hilft bei Depressionen
- ▶ verkürzt die Einschlafzeit
- ▶ senkt den Appetit und hilft beim Abnehmen
- ▶ erhöht die Schmerztoleranz
- ▶ ist ein natürliches Migränemittel

**Auf einen Blick**

**5 HTP®**

## Indikationen

**Depressionen:** Dr. W. Pöldinger, Psychiatrische Universitätsklinik Basel, konnte bereits 1991 zeigen, dass 5 HTP® bei der Behandlung von Depressionen zumindest genauso wirksam war wie gebräuchliche Antidepressiva – bei weniger Nebenwirkungen. 5 HTP® gleicht Stimmungsschwankungen aus (vor allem bei bipolaren Depressionen) und senkt das Aggressionspotential. Weiters werden auch Angstattacken reduziert.

**Migräne:** Migräne wird unter anderem durch eine abnorme Serotoninfunktion in den Blutgefäßen ausgelöst. 5 HTP® kann diese Funktionsstörung normalisieren helfen.

**Schlafstörungen:** 5 HTP® verkürzte in Versuchen die Einschlafzeit um die Hälfte, ohne die Schlafmuster zu stören. Außerdem wird ein schnellerer konzentrierter Wachzustand erreicht. Die Ursache liegt in der Interaktion mit Melatonin, das ein Stoffwechselprodukt der Serotoninproduktion ist und durch erhöhte Serotoninspiegel ebenfalls gesteigert wird.

**Appetit und Gewichtsverlust:** 5 HTP® senkt erwiesenermaßen den Appetit und kann so zu einer ausgeprägten Gewichtsreduktion bereits nach relativ kurzer Zeit führen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Appetitzüglern ist 5 HTP® sehr verträglich und sicher.

**Herz-Kreislaufkrankungen:** 5 HTP® hat aufgrund seiner angstlösenden und aggressionshemmenden Wirkungen einen direkt positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, da es vor zuviel Adrenalinausschüttung schützt.

**Fibromyalgie:** Die Erhöhung des Serotoninspiegels über die Zufuhr von 5 HTP® bewirkt eine Erleichterung vieler Fibromyalgiesymptome, einschließlich Schmerzen, Gelenksteife und Schlafstörungen.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 25 mg, 50 mg, 100 mg oder 200 mg 5 HTP (5-Hydroxytryptophan) in pharmazeutischer Qualität. Andere Inhaltsstoffe: Reismehl, Magnesiumstearat

## Dosierung

Depressionen: 300–400 mg täglich  
Migräne: 400–600 mg täglich  
Schlafstörungen: 100–300 mg täglich  
Fibromyalgie: 300 mg täglich  
Appetitzügelung: 600–900 mg täglich

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

## Nebenwirkungen, Kontraindikationen

Sehr selten und nur bei Einnahme großer Mengen treten Kopfschmerzen, Darmbeschwerden, Schlaflosigkeit und Muskelschmerzen auf.

Für Schwangere oder stillende Mütter nicht geeignet. Bei Einnahme anderer Antidepressiva unbedingt vorher einen Arzt konsultieren.

Vorsicht ist bei Lebererkrankungen geboten, da 5 HTP® sonst unerwünscht stark wirken könnte.

## Hinweise





Die Einnahme sollte zusammen mit einem kohlehydratreichen Snack oder mit Flüssigkeit erfolgen (Orangensaft).

Proteinreiche Mahlzeiten nach der Einnahme sollten vermieden werden, um die Aufnahme in die Blutbahn zu maximieren.

Zur optimalen Wirkungsentfaltung sollten Vitamin B3, Vitamin C, B6, und Magnesium ebenfalls zugeführt werden. Für Kinder unerreichbar an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

### 5 HTP®-Produktgruppen

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

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

Hersteller:



**VitaBasix**®

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### 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 November 2011