

Griffonia

Pflanzenstoff mit 5-HTP zur Verbesserung des Serotoninspiegels



Beschreibung

Griffonia

Griffonia simplicifolia (Afrikanische Schwarzbohne) ist eine in Zentral- und Westafrika heimische Kletterpflanze. Die schwarzen, bohnenförmigen Samen besitzen einen hohen natürlichen Gehalt an 5-HTP (5-Hydroxy-L-Tryptophan).

Im körpereigenen Stoffwechsel entsteht aus 5-HTP in Verbindung mit der Alpha-Aminosäure Tryptophan der Neurotransmitter Serotonin. Serotonin wirkt dämpfend-entspannend und stark stimmungsaufhellend. 5-HTP wird dabei als direkte Vorstufe von Serotonin nahezu vollständig in Serotonin überführt. Im Vergleich dazu werden nur 3% des aufgenommenen Tryptophans in Serotonin umgewandelt wird (1).

So kann der körpereigene Serotonin-Spiegel auf natürliche Weise durch die Einnahme von Griffonia angehoben werden (2).

Die Besonderheit von 5-HTP ist, dass es die Blut-Hirn-Schranke überwindet und damit im zentralen Nervensystem (ZNS) direkt zur Serotonin-Synthese zur Verfügung steht. Dieses Serotonin verbleibt im Gehirn, weil Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht mehr in das Blut zurückpassieren kann. Die orale Gabe von 5-HTP trägt somit in kurzer Zeit zu einer Verbesserung des Serotoninstatus im ZNS bei mit verschiedenen positiven physiologischen Wirkungen.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
5-HTP aus Griffonia	50,00 mg	**
Macawurzel	50,00 mg	**
Pantothensäure	5,90 mg	98%
Vitamin B6	2,00 mg	144%
Folsäure	200,00 µg	100%
Vitamin B12	1,00 µg	40%
Zink	2,50 mg	25%
Kieselgurpulver	15,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Physiologische Wirkungen durch Erhöhung des Serotoninspiegels

- Stimmungsaufhellung, Entspannung und Linderung von Depressionen (3,4)
- Reduktion von Angst, Stress- und Aggressionszuständen
- Linderung von Kopfschmerzen
- Gesteigerte Konzentration und höhere Belastbarkeit
- Verbesserung der Schlafqualität (5) und Verringerung von Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Linderung der Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) wie Stimmungsschwankungen oder Heißhunger
- Gewichtsreduktion durch Erhöhung des Sättigungsgefühls bei Übergewicht und Adipositas (6)

Synergistische Nährstoffempfehlung

Neben Griffonia kann die Gabe neurotroper Co-Faktoren die körpereigene Serotonin-Synthese aus 5-

HTP effektiv unterstützen. Dies hat positive Auswirkungen sowohl auf die Stimmung als auch auf die Schlafqualität (7).

- **B-Vitamine** sind essentiell für den neuronalen Energiestoffwechsel. Sie sind am Neurotransmitterstoffwechsel des serotonergen, adrenergen und cholinergen Systems beteiligt (8). Hierbei trägt vor allem Pantothenäure zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von einigen Neurotransmittern bei. Vitamin B12 normalisiert den Biorhythmus mit positiven Wirkungen auf den Schlaf-Wach-Rhythmus (9). Folsäure trägt bei neurologischen Störungen (wie Depressionen und Schlafstörungen) zu einer normalen psychischen Funktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

- **Maca** (*Lepidium meyenii*) ist eine aus Peru stammende Pflanze, deren Wurzel in der Naturheilkunde auf Grund ihrer zahlreichen Vitalstoffe und vitalisierenden Wirkung geschätzt wird. Maca ist reich an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Zink, Jod, Eisen, Kupfer, Mangan und den Vitaminen B2, B3, B5 und C. Die vitalisierende Wirkung von Maca hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stress und steigert auch die Libido. Dadurch fühlt man sich fitter und körperlich so wie psychisch deutlich belastbarer (10). Maca eignet sich auch gut zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung (11).

- **Magnesium** trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Zudem leistet es einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (12). Vor allem im Stressmanagement zeigt die Kombination mit B-Vitaminen und Zink große Wirksamkeit. Ein Magnesiummangel erhöht die Herzfrequenz und beeinflusst das Schlafverhalten negativ. Die Gabe von Magnesium erzielt eine Normalisierung der Herzfrequenz und eine Verbesserung der Schlafqualität (13).

- **Zink** wird im menschlichen Stoffwechsel gemeinsam mit Vitamin B6 benötigt, um 5-HTP in Serotonin umzuwandeln. Des Weiteren spielt Zink für die Funktionsfähigkeit wichtiger Neurotransmittersysteme eine bedeutende Rolle. Ein Mangel an Zink steht deshalb häufig auch mit psychischen Störungen in Zusammenhang.

- **Kieselgur** ist ein natürlich vorkommendes, kieselhaltiges Sedimentgestein, das aus pulverisierten Schalen fossiler Kieselalgen besteht. Der Hauptbestandteil von Kieselgur ist Siliziumoxid. Darüber hinaus kann es Spuren von Calcium, Eisen, Mangan,

Kupfer und anderen Spurenelementen enthalten. Das siliziumhaltige Gesteinsmehl unterstützt die Darmgesundheit und verleiht dem Bindegewebe und den Blutgefäßen Stärke und Elastizität. Ein Mangel an Silizium kann zu unflexiblen Gefäßwänden führen und somit den gesamten Blutkreislauf beeinträchtigen. Eine ausreichende Nähr- und Sauerstoffversorgung des Körpers ist somit nicht mehr gewährleistet. Eine erhöhte Siliziumzufuhr fördert die Normalisierung eines erhöhten Blutdrucks und verbessert einen gestörten Blutfluss. Dies hilft bei Schwindel, Kopfschmerzen, Tinnitus und Schlafstörungen.

Praxishinweis

- **Griffonia** sollte zu therapeutischen Zwecken in Form von Extrakten mit einem hohen 5-HTP-Gehalt (mindestens 30%) eingenommen werden.
- **Zink** sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form, wie beispielsweise Zinkgluconat, eingenommen werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis morgens vor dem Essen mit viel Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Für einen besseren Schlaf wird die Einnahme vor dem zu Bett gehen empfohlen.
- Die persönliche Dosierung kann aber je nach individueller Beschwerde von der üblichen Dosis abweichen.

Anwendungsbereich

1. Stimmungsschwankungen und Depressionen
2. Angst-, Stress- und Aggressionszustände
3. Kopfschmerzen
4. Schlafstörungen
5. Prämenstruelles Syndrom (PMS)
6. Gewichtsreduktion, Heißhunger und übermäßiger Appetit auf Süßes

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Coenzym 1 (NADH) und Coenzym Q10 fördern und regulieren den Energiestoffwechsel der Nervenzellen bei Stressbelastungen. Zusätzliche mindern ihre antioxidativen Eigenschaften den oxidativen Zellstress; siehe Nährstofftipps 10020443, 10020545 und 10020440.
- Acetyl-L-Carnitin (ALC) verbessert als Carrier die Energieversorgung der Nervenzellen. Ein Mangel beeinträchtigt den neuronalen Energiestoffwechsel des Zentralen Nervensystems bei Stressbelastungen und damit die Stressresistenz in psychischen Belastungssituationen; siehe Nährstofftipp 10020626.
- Bei Angstzuständen kann die Stabilisierung des dämpfenden Neurotransmitters GABA hilfreich sein. Der Ausgleich eines GABA-Mangels führt zur Beruhigung bei Ängsten, Panik, Überforderung und Ruhelosigkeit, siehe Nährstofftipp 10020404.
- Bei Schlafstörungen, Durch- und Einschlafstörungen helfen entspannungsfördernde und beruhigende Pflanzenextrakte in Kombination mit Mikronährstoffen, siehe Nährstofftipp 10019173. Bei Schlafstörungen auf Grund von Unruhezuständen und Ängsten wird die Stärkung des dämpfenden Neurotransmitters GABA empfohlen; siehe auch Nährstofftipp 10020405.

Wechselwirkungen

- Griffonia (5-HTP): In Verbindung mit Antidepressiva (Monoaminoxidase-Hemmern (MAOI) oder selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern (SSRI)) kann es zu einem akuten Serotonin-Syndrom (Hitzevallungen, schwankender Blutdruck und unregelmäßiger Herzschlag) kommen. Nicht gemeinsam mit Dextromethorphan, Meperidine oder Pentazocin einnehmen.
- Bei oraler Einnahme von 5-HTP werden im Darm bereits größere Mengen Serotonin gebildet. Dies kann in Einzelfällen zu anfänglichen Magen-Darm-Beschwerden führen.
- Aufgrund einer unzureichenden Datenlage sollte Griffonia nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leit-faden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage* (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Birdsall TC (1998). 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. *Altern Med Rev.*3(4):271–80.
- 3) Richter-Levin G, Segal M (1996). Serotonin, aging and cognitive functions of the hippocampus. *Rev Neurosci.* 7(2):103-13.
- 4) Shaw K, et al (2002). Tryptophan and 5-hydroxytryptophan for depression. Shaw KA, editor. *Cochrane Database Syst Rev.* (1):CD003198.
- 5) Jangid P, et al (2013). Comparative study of efficacy of l-5-hydroxytryptophan and fluoxetine in patients presenting with first depressive episode. *Asian J Psychiatr.* 6(1):29–34.
- 6) Halford JC, et al (2005). Serotonin (5-HT) drugs: effects on appetite expression and use for the treatment of obesity. *Curr Drug Targets.* 6(2):201-13.
- 7) Huang YC, et al (2013). Sleep quality in the survival of elderly taiwanese: roles for dietary diversity and pyridoxine in men and women. *J Am Coll Nutr.* 32(6):417-27.
- 8) Mayer G, et al (1996). Effects of vitamin B12 on performance and circadian rhythm in normal subjects. *Neuropsychopharmacol.* 15(5):456-64
- 9) Zenico T, et al (2009). Subjective effects of Lepidium meyenii (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia.* 41(2):95–9.
- 10) Stone M, et al (2009). A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen. *J Ethnopharmacol.* 126(3):574–6.
- 11) Nielsen FH, et al (2010). Magnesium supplementation improves indicators of low magnesium status and inflammatory stress in adults older than 51 years with poor quality sleep. *Magn Res.* 23(4): 158-68
- 12) Abbasi B, et al (2012). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: a double-blind placebo-controlled clinical trial. *Journal of Research in Medical Sciences,* 17(12):1161-9.