



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

5-HTP – für innere Beweglichkeit: natürliche Hilfe bei Depression, Schlaflosigkeit und Übergewicht

Serotonin ist ein Wirkstoff im Gehirn, der Stimmung, Appetit und Schlaf reguliert. Er zählt zu den sogenannten Neurotransmittern – Substanzen, die lebenswichtige Signale zwischen den Nervenzellen aussenden.

Ein Mangel an Serotonin hat dramatische Auswirkungen auf die Stimmung und führt zu Depressionen, aber auch zu Übergewicht und Muskelschmerzen (Fibromyalgie).

5-Hydroxytryptophan (5-HTP) ist eine Aminosäure, die der Zwischenschritt zwischen Tryptophan und Serotonin ist.

Niedrige Serotoninwerte sind eine häufige Folge des modernen Lebensstils.



Gisela Peter_pixelio.de

Daher sind viele Menschen übergewichtig, leiden unter Heißhungerattacken nach Zucker und anderen Kohlenhydraten, haben zeitweise mit Depressionen zu kämpfen und leiden häufig unter Kopfschmerzen bzw. unbestimmten Muskelschmerzen sowie Muskelkater.

All diese Symptome können durch einen Anstieg der Serotoninwerte ausgeglichen werden.

5-HTP wurde früher regelmäßig bei Depressionen eingesetzt und ist mit der Erfindung der modernen Psychopharmaka (SSRI's) leider in Vergessenheit geraten.

In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass 5-HTP bei leichten und mittelschweren Depressionen effektiver ist als SSRI's und sehr gut mit Johanniskrautextrakten kombiniert werden kann.

Wenn Sie 5-HTP probieren und weiterhin SSRI's einnehmen wollen, sollten Sie dies mit Ihrer/m Psychiater/in besprechen.

Aber ist Ihnen eine natürliche Alternative nicht sympathischer?