

AMINOSÄURE TRYPTOPHAN

- Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, die täglich über die Ernährung zugeführt werden muss, aber nur in wenigen Nahrungsmitteln und dort auch nur in geringen Mengen enthalten ist
- Beim Kochen geht sie nur zu einem geringen Teil verloren, oxidiert jedoch schnell durch Lagerung, Verarbeitung usw. und wird unbrauchbar

WIRKUNGEN

Psyche:

- An Stimmungsschwankungen, Depressionen, Müdigkeit und Schlafstörungen Leidende haben häufig einen Tryptophan-Mangel, ihr Immunsystem ist ebenso in Mitleidenschaft gezogen
- Ist das wichtigste natürliche Antidepressivum ohne Nebenwirkungen
- Seine stimmungsaufhellende Wirkung beruht auf der Umwandlung in den körpereigenen Neurotransmitter Serotonin, das Voraussetzung für gute Stimmung ist. Serotonin kann nicht direkt eingenommen werden
- Allerdings geschieht die Umwandlung über mehrere Stufen und damit das funktioniert, sind B-Vitamine und Magnesium vonnöten - daher sollte man den Vitamin B-Komplex aus Quinoa und als Magnesiumquelle Micro Base oder kolloidales Magnesium dazu nehmen
- Insulinresistenz und Stress können den Umbau ebenfalls hemmen
- Ein Mangel macht sich direkt als Stimmungstief bemerkbar, wobei daraus nicht selten eine Depression wird
- Auch Angststörungen können durch Tryptophan-Mangel ausgelöst werden

Schlaf:

- Tryptophan-Mangel ist die wohl häufigste Ursache für Schlafstörungen, denn die Bildung des Schlafhormons Melatonin setzt genug Serotonin voraus
- Bei gutem Serotoninspiegel tagsüber kann daraus abends genügend Schlafhormon Melatonin zum Ein- und Durchschlafen gebildet werden
- Wird es dunkel, wird die Blut-Hirn-Schranke auch durchlässiger für Tryptophan und die Dunkelheit sorgt für Melatonin-Ausschüttung
- Die Einschlafphase ist kürzer, der Schlaf tiefer, die Regeneration im Schlaf wird besser und sie geht auch schneller vor sich, sodass die Schlafdauer auch kürzer sein kann

Abnehmen:

- "Frustesser" haben häufig Tryptophan-Mangel. Er äußert sich auch in der Gier nach Kohlenhydraten wie Süßem, Backwaren oder Nudeln. Dahinter steht der "Schrei des Körpers" nach Serotonin
- Beendet die Gier nach Kohlenhydraten und zügelt den Appetit
- Kann deshalb Übergewichtigen helfen, auf einfache und natürliche Weise abzunehmen
- Durch verbesserten Schlaf wird auch mehr Wachstumshormon gebildet, das den Fettabbau zusätzlich fördert

Leber:

- Reduziert die Entzündung bei Fettleber und senkt Triglyceride

Sport:

- Fördert den Zinkaufbau und damit Testosteron bzw. den Muskelaufbau
- Wird abends eingenommen, nach dem Training, da Tryptophan müde macht

Reizdarm, Entzündungen:

- Studien zeigen, dass Tryptophan Reizdarmsyndrom und anderen Entzündungen lindern kann
- Entzündungen und Depressionen gehen oft Hand in Hand, denn der Körper wehrt sich gegen eine Entzündung durch die Bildung der Aminosäure Kynurenin, wofür er Tryptophan verbraucht. Dann bleibt nicht genug davon für die Serotoninbildung übrig

Stress:

- Stress ist ein wichtiger Grund für Tryptophan-Mangel. Denn Tryptophan wird herangezogen, wenn es stressbedingt zu Mangel an Vitamin B3 (Niacin) kommt
- Niacin ist sehr wichtig, hat es doch wesentliche Funktionen im Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel, ist außerdem an der Energieversorgung des Körpers beteiligt und am Aufbau von Botenstoffen, die die Reizweiterleitung im Gehirn ermöglichen
- Bei Stress sollte man daher nie auf eine Extraversorgung mit dem gesamten Vitamin B-Komplex mit allen acht B-Vitaminen vergessen, um sein Tryptophan zu schonen und nicht in eine Depression zu schlittern. Eine Extraversorgung mit Tryptophan ist also sinnvoll und macht auch resistenter gegen Stress

ZU BEACHTEN

- Man benötigt zwischen 400 mg und 1.000 mg Tryptophan täglich, wobei auch etwas durch die Nahrung bereitgestellt wird
- Tryptophan zeigte bisher auch in höheren Dosen von 3 g keine negativen Wirkungen auf den Körper
- Tryptophan ist die einzige Aminosäure, die nicht bei Muskelarbeit verbraucht wird. Sie kann außerdem erst dann die Blut-Hirn-Schranke passieren und Serotonin bilden, nachdem alle anderen Aminosäuren im Blut verbraucht sind. Das geschieht durch Bewegung oder etwas Süßes essen, da dadurch die anderen Aminosäuren zur Muskulatur wandern und der Weg ins Gehirn für Tryptophan frei wird. Daher nimmt man Tryptophan erst abends zwei, drei Stunden nach dem Essen
- Da man müde wird, vor allem, wenn der Raum abgedunkelt ist, sollte man nach der Einnahme nicht Auto fahren
- Bei einigen Krankheitsbildern sollte Tryptophan nicht eingenommen werden. Dazu zählen die Autoimmunerkrankung Schmetterlingsflechte sowie asthmatische Erkrankungen. In beiden Fällen kann es zu einer Verstärkung der Symptome kommen
- Tryptophan sollte nicht bei gleichzeitiger Einnahme von Psychopharmaka aus der Gruppe der Monoaminoxidase-Hemmer eingenommen werden
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt