



Klösterl-Apotheke

---

*Tryptophan und Griffonia (5-HTP)*

# L-Tryptophan und Griffonia (5-HTP)

Natürliche Alternativen  
bei Schlafstörungen und leichten Depressionen

L-Tryptophan

↓ (Folsäure, Vitamin B3 und B6)

5-Hydroxytryptophan (5-HTP)

↓ (Vitamin B6)

Serotonin

↓ (Zink, Magnesium,

↓ Vitamin B6 und B12)

Melatonin

# L-Tryptophan und Griffonia (5-HTP)

---

## Definition

L-Tryptophan ist eine lebensnotwendige, essentielle Aminosäure, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss. Eiweißhaltige Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fisch, Geflügel, Rindfleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln und Kakao sind reich an L-Tryptophan.

Griffonia ist der lat. Name der afrikanischen Schwarzbohne, einer in Westafrika beheimateten, strauchartigen Pflanze. Medizinisch interessant ist diese Pflanze als beste natürliche Quelle von 5-Hydroxytryptophan (kurz 5-HTP), einem Vorläufer des Botenstoffs Serotonin. Deshalb wird Griffonia auch synonym für 5-HTP verwendet.

## Stoffwechsel und Eigenschaften

Im Körper wird L-Tryptophan (im Folgenden Tryptophan genannt) zum Teil in 5-HTP, (auch bekannt unter dem Namen Oxitriptan) umgewandelt. Aus 5-HTP wiederum wird Serotonin (5-Hydroxy-Tryptamin, 5-HT) gebildet. Dieses ist die wichtigste Überträger substanz von Nervenimpulsen im Gehirn und wird populärwissenschaftlich auch als Lern- und Glückshormon bezeichnet. Im Zentrum des Gehirns, der Zirbeldrüse, wird Serotonin weiter zu Melatonin umgewandelt. Serotonin und Melatonin haben wichtige Funktionen im Körper: für den Schlaf-Wach-Rhythmus, für die Stimmungslage, für das Schmerzempfinden und für die Appetitkontrolle.

Guter Schlaf ist sehr wichtig zur Regeneration der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Sorgen und Ängste, sowie mit dem Alter nachlassende Melatonin-Bildung können das Ein- und Durchschlafen erschweren. Ein Mangel an Serotonin kann depressive

Verstimmungen, Schlafstörungen und migräneartige Kopfschmerzen auslösen, sowie ein Grund für Übergewicht sein.

Die direkte Substitution von Serotonin selbst wäre unwirksam, weil Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann; es muss also erst an den Wirkorten im Gehirn synthetisiert werden. Tryptophan und 5-HTP können nach oraler Aufnahme die Blut-Hirn-Schranke überwinden und als Vorläufersubstanzen einen Serotonin-Mangel ausgleichen. Im Unterschied zu Tryptophan kann 5-HTP die Blut-Hirn-Schranke direkt überwinden, so dass zur Erzielung einer bestimmten Serotonin-Konzentration im Gehirn eine geringere Dosis von 5-HTP als von Tryptophan ausreicht. Die von der Pharma-Industrie entwickelten Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), die den Abbau des vorhandenen Serotonins verzögern, sind in ihrer Wirkung den körpereigenen Stoffen Tryptophan und 5-HTP nicht überlegen, können aber als klassische Arzneistoffe durchaus Nebenwirkungen verursachen wie Mundtrockenheit, Angst und Libidoverlust.

## Anwendung von Tryptophan und 5-HTP

Zur Förderung der Schlafbereitschaft und zur Erleichterung des Einschlafens.

Als natürliches Antidepressivum auch geeignet bei leichten depressiven Verstimmungen (z.B. Winter- oder Lichtmangeldepression) sowie bei Jet-lag.

Ferner bei Kopfschmerzen und Migräne, sowie bei Stress, Panik und Heißhungerattacken auf Süßigkeiten bzw. Kohlenhydrate.

---

## Dosierungsempfehlung

### Tryptophan:

Bei leichten und mittelschweren depressiven Verstimmungen zwischen 1.500 und 3.000 mg täglich, am besten zusammen mit Niacinamid (Vit. B<sub>3</sub>).

Bei Schlafstörungen 500 bis 1.000 mg (maximal 2.000 mg), am besten mit Vit. B<sub>6</sub> und Magnesium – ein bis zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen.

Die Tryptophan-Aufnahme ins Gehirn kann verbessert werden durch die gleichzeitige Zufuhr von Kohlenhydraten. Die Einnahme sollte deshalb vorzugsweise mit einem kohlenhydratreichen Getränk erfolgen.

Tryptophan bitte einschleichend dosieren, d.h. die Behandlung sollte mit niedrigen Dosen begonnen werden. In Gaben bis 3 g pro Tag ist Tryptophan gut verträglich.

Da ein Großteil des Tryptophans über die Leber abgebaut und über die Nieren ausgeschieden wird, ist zur vollen Wirkung eine ausreichend hohe Dosierung erforderlich. Mit einem raschen Wirkungseintritt bei einmaliger Gabe kann nicht gerechnet werden, denn die Wirkung baut sich erst nach einigen Tagen auf.

### 5-HTP (Griffonia):

Zu Anfang werden 1-3 mal täglich 50 mg empfohlen, nach zwei Wochen kann man die Dosis auf 1-3 mal 100 mg erhöhen. Bei Schlafstörungen können 50 bis 100 mg (max. 200 mg) vor dem Zu-Bett-Gehen mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden.

Die besten Ergebnisse mit Tryptophan und 5-HTP werden erzielt, wenn man zusätzlich ein Vitamin-B-Komplex-Präparat einnimmt, z. B. Multi-B-Komplex-Kapseln der Klösterl-Apotheke, München.

Nach ca. 3 bis 4 Wochen sollte der Arzt die Notwendigkeit der Weiterbehandlung überprüfen.

## Wechselwirkungen und Gegenanzeigen

Eine Kombination von Tryptophan oder 5-HTP mit anderen Präparaten sollte auf jeden Fall mit dem behandelnden Therapeuten abgesprochen werden. Gerade Medikamente, die in den Serotonin-Stoffwechsel eingreifen, Antidepressiva und Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Antiepileptika und die Blutgerinnung beeinflussende Arzneimittel sollten nicht gleichzeitig mit Tryptophan und 5-HTP eingenommen werden.

Die Wirkung kann durch Alkohol verstärkt und das Reaktionsvermögen eingeschränkt werden. Bei Patienten mit erhöhtem Blutdruck können die Wirkstoffe blutdrucksenkend wirken. Außerdem kann die Wirkung des Antiparkinsonmittels Levodopa abgeschwächt werden.

## Nebenwirkungen

Sehr selten können Schwindel, leichte Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und Schläfrigkeit auftreten. Diese Nebenwirkungen können besonders dann auftreten, wenn nicht einschleichend dosiert wird, sondern gleich mit höheren Dosen begonnen wird. Bei Dosisreduzierung verschwinden diese Nebenwirkungen innerhalb kurzer Zeit.

Über die Anwendung in der Dauertherapie liegen bei beiden Mitteln keine ausreichenden Erfahrungen vor. Besonders bei 5-HTP in Langzeitanwendung und höherer Dosierung kann es zu Störungen des Neurotransmitter-Stoffwechsels mit zu hohen Serotonin-Blutwerten kommen, weshalb die Substanz nur unter ärztlicher Anweisung eingenommen werden sollte.



### **Schwangerschaft und Stillzeit**

Für die sichere Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Erfahrungen vor, deshalb sollen Schwangere und Stillende Tryptophan und 5-HTP nicht einnehmen.

Die Klösterl-Apotheke, München, stellt auf Grund häufiger Verordnungen folgende Kapsel-Rezepturen her:

#### **Tryptophan-125-Kapseln**

1 Kapsel enthält: 125 mg Tryptophan;  
Magnesiumcitrat (Füllstoff)  
Abgabemenge: 50 Stück

#### **Tryptophan-250-Kapseln**

1 Kapsel enthält: 250 mg Tryptophan  
Abgabemenge: 50 Stück und 100 Stück

#### **Griffonia-50-Kapseln**

1 Kapsel enthält: 50 mg 5-HTP,  
aus Griffonia simplicifolia Extrakt;  
Magnesiumcitrat (Füllstoff)  
Abgabemenge: 100 Stück

#### **Griffonia-100-Kapseln**

1 Kapsel enthält: 100 mg 5-HTP,  
aus Griffonia simplicifolia Extrakt;  
Magnesiumcitrat (Füllstoff)  
Abgabemenge: 100 Stück

Das verwendete Tryptophan wird biosynthetisch gewonnen, das eingesetzte 5-HTP wird aus den Bohnen der afrikanischen Pflanze Griffonia simplicifolia isoliert.

### **Hinweise**

Für Diabetiker geeignet. Keine Anrechnung auf Broteinheiten.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Kühl und trocken aufbewahren. Nicht nach Ablauf des Verfalldatums verwenden.

### **Reinstoff-Rezepturen aus der Klösterl-Apotheke**

Bei der Herstellung der Kapseln verzichten wir bewusst soweit wie möglich auf den Einsatz von Hilfsstoffen, fließverbessernden Zusätzen und Farbstoffen. Als Füllstoff, der herstellungstechnisch bei einigen Rezepturen nötig ist, verwenden wir hochwertiges Magnesiumcitrat.

Durch diese hypoallergene Herstellung wird die Verträglichkeit, insbesondere bei allergisch disponierten Personen, deutlich verbessert. Die aufgeführten Rezepturen sind frei von Lactose, Gluten und Nanopartikeln.

### **Literatur**

Burgersteins Handbuch Nährstoffe.  
Karl F. Haug Verlag  
ISBN 3-8304-2065-X

Gröber, Uwe: Orthomolekulare Medizin.  
Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte  
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH  
Stuttgart  
ISBN 3-8047-1758-6

Mindell, Earl: Die Nährstoffbibel.  
Wilhelm Heyne Verlag, München  
ISBN 3-453-15456-8