zur Verfügung gestellt von Gebrauchs.info

L-Tryptophan 250 mg Kapseln
L-Tryptophan Pulver

L-Tryptophan

L-Tryptophan gehört zusammen mit L-Phenylalanin und L-Tyrosin zur Gruppe der aromatischen Aminosäuren und ist essentiell. Innerhalb der essentiellen Aminosäuren ist L-Tryptophan die Aminosäure, die durchgehend mengenmäßig am wenigsten in gewöhnlicher Nahrung zu finden ist. Schinken, Beef-Steak-Fleisch, Eier, Parmesan-Käse, Mandeln und Wild enthalten größere Mengen. Pflanzliche Nahrung ist eher arm an L-Tryptophan. Diese Aminosäure hat darüber hinaus historische Bedeutung, da sie die Erste war, der ein direkter Einfluss auf die Bildung eines Botenstoffes (Serotonin) nachgewiesen werden konnte.

L-Tryptophan 250 mg Kapseln enthalten 250 mg L-Tryptophan in einer Hartgelatinekapsel. **L-Tryptophan Pulver** enthält 100 g L-Tryptophan. L-Tryptophan stellt die Ausgangssubstanz für Serotonin, einen Botenstoff des Gehirns, dar. Nur 3 % des gewöhnlichen L-Tryptophans wird im Körper, wenn es eingenommen wird, zu Serotonin umgewandelt. Serotonin ist verantwortlich für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und für Glücksgefühle. Dieses Hormon stellt somit einen Stressregulator dar. Außerdem ist L-Tryptophan die Schlüsselsubstanz für die Herstellung von Melatonin, welches einen beruhigenden Einfluss auf die Gehirntätigkeit hat und das Einschlafen und Entspannen erleichtert. Daneben kann diese Aminosäure im Körper unter normalen Bedingungen und in einem gewissen Umfang zu Niacin (Vitamin B3) umgewandelt werden. Andere Aminosäuren konkurrieren mit L-Tryptophan um die Transportwege durch die Blut-Hirn-Schranke. Deshalb ist es ratsam, L-Tryptophan zeitisoliert von anderen Proteinen einzunehmen.

Rohstoffbeschreibung

L-Tryptophan ist nicht tierischen Ursprungs. Die in den Hartgelatinekapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

Verzehrempfehlung

Kapseln: 2 x 1 Kapsel täglich
Pulver: 2 x 1 Messlöffel (= ca. 500 mg)

Hinweise

Soll nicht zusammen mit MAO-Hemmern eingenommen werden.
Darf nicht von Schwangeren und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, eingenommen werden.

2718138	L-Tryptophan 250 mg Kapseln	60 St	€	19,90
2718144	L-Tryptophan 250 mg Kapseln	120 St	€	38,00
1003957	L-Tryptophan Pulver	100 g	€	99,00

Vertrieb BRD:
Hecht - Pharma GmbH
Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt
Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088
www.hecht-pharma.de info@hecht-pharma.de

02/10

Aktualisierungsstand Gebrauchs.info November 2011