

Natürliches Schlafmittel ohne Nebenwirkungen

Warum die Aminosäure Tryptophan so wichtig für uns ist | Jürgen Lueger

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“, sagte einst der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer. Und tatsächlich ist es so, dass schlechter Schlaf teilweise schwerwiegende Konsequenzen für die Gesundheit hat, denn ausreichend Schlaf ist für den Menschen enorm wichtig. Untersuchungen zeigten, dass Schlafen die zentrale Rolle beim Erstellen von neuen Verknüpfungen (Synapsen) im Gehirn spielt. Wenn wir schlafen, dann verarbeiten wir den Tag und formen sowie festigen Erinnerungen. Darüber hinaus regeneriert der Körper, bildet neue Zellen und repariert Zellschädigungen. Wissenschaftler stellen fest, dass der Stoffwechsel und das Immunsystem beim Schlafen angeregt werden: Das Gehirn entgiftet sich quasi selbst! [1]

Dieses Entgiften ist offenkundig wichtiger als bisher angenommen: „Schlafen ist ein stoffwechselfähiger hochaktiver Prozess“,



Jürgen Lueger

praktiziert seit 2009 in eigener Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mental Coach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsus-Schule in Freilassing. Daneben ist er Entwickler des Symbioceuticals Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit sowie Buchautor.

Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger
Otto-Holzbauer-Straße 1-3
A-5020 Salzburg
www.bioenergetic.cc

sagte Professor Dr. med. Sebastian M. Schmid vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein im Gespräch mit der Pharmazeutischen Zeitung. [2]

Untersuchungen zeigten, dass eine kurze Schlafdauer und Schlafstörungen das Risiko für Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ II erhöhen können. [3]

Millionen Bundesbürger schlafen schlecht

Viele Menschen schlafen schlecht: Millionen Erwachsene leiden unter Schlafstörungen, d. h. sie können nicht einschlafen, durchschlafen oder ausschlafen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden rund 7,4 Millionen Bundesbürger an wiederkehrenden Schlafstörungen. Ist das der Fall, dann fühlen sich die Betroffenen am nächsten Tag kraftlos, weniger belastbar und reduziert leistungsfähig. Oftmals wird der stressige Alltag für die Schlafstörungen verantwortlich gemacht, doch auch ein stressbehafteter Tag kann für einen guten Schlaf sorgen. Aber nur, wenn er keine offenen Probleme hinterlässt und uns das vom Gewissen gesteuerte „Kopfkino“ um den Schlaf bringt.

Bei einer Schlafstörung spielen meistens mehrere Faktoren eine entscheidende Rolle. Zu unterscheiden sind dabei die äußeren und inneren Einflüsse sowie schlechte Schlafplätze, ungünstige Schlafgewohnheiten sowie bestehende Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Erkrankungen der Atemwege. Schlafstörungen können aber auch ganz belanglose Ursachen haben, wie zu viel und deftiges Essen vor dem Schlafengehen, Koffein, Alkohol, Nikotin, Medikamente oder übermäßiger Medienkonsum.

Ein Aspekt wird dabei oftmals nicht beachtet und der ist wesentlicher als viele annehmen: Der Mangel an essentiellen Vitalstoffen! Eine wichtige Komponente für einen guten Schlaf ist die ausreichende Versorgung des Körpers mit der Aminosäure Tryptophan.

Besser schlafen mit Tryptophan: Was ist Tryptophan?

Ein wahres Wundermittel gegen Schlafstörungen ist die essentielle Aminosäure Tryptophan. Essentiell bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst produzieren kann, sondern sie von außen über die Nahrung zugeführt werden muss. Eine zusätzliche Herausforderung ist die Tatsache, dass sie am seltensten in der Nahrung zu finden ist. Tryptophan ist nicht wasserlöslich und stark hitzeresistent, durch diese Eigenschaften gehen beim Kochen nur geringe Mengen dieses wichtigen Vitalstoffes verloren. Bei einem bestehenden Mangel treten vor allem Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen auf. Tryptophan übernimmt sehr viele wichtige Funktionen im Körper, insbesondere beim Stoffwechsel. Besonders erwähnenswert ist die stimmungsaufhellende Wirkung, welche auf der Umwandlung der Aminosäure in den körpereigenen Neurotransmitter Serotonin beruht. Serotonin wird auch als das „Glückshormon“ bezeichnet.

Tryptophan ist quasi ein natürliches Antidepressivum ohne Nebenwirkungen.

Es fördert den gesunden Schlaf, da es den Serotoninspiegel tagsüber nahezu konstant hält, sodass daraus beim Einschlafen und in der Nacht ausreichend Melatonin (Schlafhormon) gebildet werden kann. Übrigens: Mit der Nahrung aufgenommenes und im Blut befindliches Serotonin kann niemals im Gehirn ankommen, da es dort jeden Tag neu produziert werden muss. Hier kommt die Aminosäure Tryptophan als Ausgangsstoff ins Spiel. Tryptophan kann die Blut-Hirnschranke (s. Kasten) überwinden und ins Gehirn gelangen. Dort wird dann aus der Aminosäure das „Glückshormon“ Serotonin synthetisiert.

Ganz wichtig ist es ebenfalls, ausreichend mit Zink versorgt zu sein, denn Zink benötigt der Körper, um aus Tryptophan Serotonin herstellen zu können. Zusätzlich ist dabei noch das Vitamin B3 (Niacin) entscheidend. Denn dieses Vitamin sorgt für die richtige Verteilung der Energien im Körper. So entscheidet seine Anwesenheit im Blut darüber, ob Tryptophan in den Energiestoff-

wechsel eingeschleust wird oder zur Beruhigung der Nerven eingesetzt wird. Sind wir also mit zu wenig Niacin versorgt, dann führt dieser Mangel zu Nervosität.

Dosierung und Nahrungsmittel mit Tryptophan

Tryptophan ist in Nahrungsmitteln nicht in freier Form vorhanden, sondern in Protein (Eiweiß) gebunden. Zu finden ist es in Soja-Bohnen, Kakaopulver, Cashewkernen, roher Hähnchenbrust, trockenen Erbsen, rohem Lachs und Schweinefleisch, Haferflocken, Walnüssen, Hühnereiern, ungeschältem Reis, Maismehl und Kuhmilch. Oftmals verfügen diese Lebensmittel aber nicht mehr über die notwendige Menge an essentiellen Vitalstoffen. Aufgrund dieser Umstände sollten möglichst viele der o.a. Tryptophan-Quellen in die eigene Ernährung einbezogen werden.

Zu einer schnellen Unterversorgung dieses Vitalstoffes führen auch entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen oder Schädigungen der Leber.

Um sicher zu gehen, dass kein Mangel dieses wichtigen Betriebsstoffes vorliegt, empfiehlt sich speziell für Risikogruppen (s. o.), aber auch für jeden allgemein eine entsprechende Blutuntersuchung (Aminogramm, keine Kassenleistung). Liegt ein Mangel vor, dann kann dieser gezielt mit Hochleistungs-Mikronährstoffen aufgefüllt werden.

Fazit

Tryptophan hat viele positive Effekte auf den menschlichen Körper. Es zählt zu den wichtigsten stimmungsaufhellenden Substanzen aus der Natur. Zudem ist es – zusammen mit Zink – wesentlich an der Synthese des sogenannten „Glückshormons“ Serotonin beteiligt. Da Serotonin den Appetit hemmt, hilft ein hoher Tryptophan-Spiegel zudem unterstützend bei einer gewünschten Gewichtsreduktion. Tryptophan ist schließlich frei von schädlichen Nebenwirkungen; eine Überdosierung ist nicht möglich, da es keine toxische Wirkung auf den Körper besitzt.

In diesem Sinne: Schlafen Sie gut – mit oder ohne Tryptophan!

Glossar

Die **Blut-Hirn-Schranke (BHS)** ist die selektive Barriere zwischen Blut und Gehirn, die den unkontrollierten Übertritt von Blutbestandteilen oder im Blut gelösten Substanzen verhindert. Im Blut befinden sich zahlreiche Stoffe, wie Hormone, Aminosäuren und Ionen, welche die neuronale Aktivität beeinflussen können. Eine Schranke zwischen Blut und Nervengewebe ist lebensnotwendig für die Gehirnfunktion; nur so ist die präzise Signalübertragung gewährleistet.

Literaturhinweis

- [1] Xie L et al.: Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain. *Science* 18 Oct 2013: Vol. 342, Issue 6156, pp. 373-377, DOI: 10.1126/science.1241224
- [2] Pharmazeutische Zeitung, Ausgabe 17/2011, Diabetesrisiko: Schlechter Schlaf stört den Stoffwechsel
- [3] Ayas NT, White DP, Al-Delaimy WK, Manson JE, Stampfer MJ, Speizer FE, Patel S, Hu FB: A Prospective Study of Self-Reported Sleep Duration and Incident Diabetes in Women. *Diabetes Care* 2003 Feb; 26(2): 380-384.