

## GABANight

**GABANight** wird bei Neurotransmitter-überstimulation, bei einem hohem excitatorischen Turnover bzw. hoher GABA-Ausscheidung eingesetzt, die unter Schlafstörungen leiden.

**GABA (Gamma-Aminobuttersäure)** ist der primäre inhibitorische Neurotransmitter im Gehirn und reguliert die Neurotransmitteraktivität so, dass eine Überstimulation verhindert wird.

**GABANight** enthält die Aminosäure Taurin, eine weitere inhibitorische Aminosäure, die die beruhigenden GABA-Effekte steigert. Dadurch wird die Reduktion einer hohen Neurotransmitterausscheidung unterstützt. Die Hauptbestandteile von **GABANight** sind Glutamin ist eine bedingt essentielle Aminosäure, die zur GABA-Synthese beiträgt, und Glycin eine weitere Aminosäure, die als Neurotransmitter hemmende Funktion hat.

**5-Hydroxytryptophan (5-HTP)** ist in geringen Mengen beigefügt, um die Neurotransmitterbalance zu erhalten. Ausgewählte Vitamine sind Cofaktoren der Enzyme, die zur Synthese von Neurotransmittern benötigt werden.

**GABANight** wird zur Reduktion einer excitatorischer Dominanz in erster Linie bei Schlafstörungen, aber auch bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen eingesetzt.

### Produktbeschreibung

**Glycin** ist die kleinste Aminosäure und hat als Neurotransmitter primär inhibitorische Wirkung hauptsächlich im Hirnstamm und im Rückenmark, wo Glycin ähnliche Wirkungen wie GABA entfaltet. Glycin ist zudem Baustein von Acetylcholin, ein wichtiger Neurotransmitter im vegetativen Nervensystem. Niedrige Glycinwerte werden bei Depressionen gefunden.

Glycin hat Wirkung auf einen früheren und längeren Schlaf. Studien zeigten, dass sich Glycin in der Zirbeldrüse anreichert, von wo aus Schlaf- und Wachrhythmus reguliert werden. Glycin wird

**Glutamin** ist eine Aminosäure, die die Genesung nach Stress fördert. Im Unterschied zu Glutaminsäure wird Glutamin vom Gehirn ohne Schwierigkeit aufgenommen und zu Gamma-Aminobuttersäure (GABA) umgewandelt. GABA ist ein Neurotransmitter, der eine beruhigende, besänftigende Wirkung auf die Nervenbahnen hat. Glutamin hat zudem antioxidative Eigenschaften, da es zusammen mit Cystein als Ausgangsmaterial zur Synthese von Glutathion, einem lebenswichtigen Antioxidans im Gewebe, dient.

**Taurin** ist eine inhibitorische Aminosäure, die aus Cystein unter Mitwirkung von Vitamin B6 gebildet wird. Im ZNS unterstützt Taurin die hemmenden Signale von GABA und Glycin. Zudem senkt Taurin die Wirksamkeit der stimulatorischen Aminosäure N-Methyl-Aspartat am Glutamat(NMDA)-rezeptor bei Stress und Angstzuständen.

**5-Hydroxytryptophan (5-HTP)** ist das Intermediärprodukt in der Serotonin-Synthese. Oral eingenommen wird 5-HTP

leicht aus dem Magen-Darm-Trakt gut resorbiert und überwindet ungehindert die Blut-Hirn-Schranke. In einem einzigen Syntheseschritt wird 5-HTP mit Hilfe einer Aminosäuredecarboxylase zu Serotonin umgewandelt.

**Vitamin B6 und Folsäure:** Tyrosin wird in L-Dopa durch das Enzym Tyrosinhydroxylase konvertiert, das Tetrahydrobiopterin, ein Produkt der Folsäure, als Cofaktor benötigt. Vitamin B6 und Folsäure sind beide zudem Methylgruppen-Donatoren und beugen dem Abbau von S-Adenosylmethionin vor, einem weiteren Cofaktor für die enzymatische Konversion von Noradrenalin zu Adrenalin und die Umwandlung von 3,4-Dihydroxyphenylalanin in Dopamin.

**Cholin** erhöht die Aufnahmekapazität von Carnitin und die Fettsäure-Oxidation in den Zellen, was zu einer Konservierung und zu einer Verringerung der Carnitinausscheidung führt. Die Konsequenz ist eine verbesserte Membranintegrität. Cholin ist zudem eine Komponente des Neurotransmitters Acetylcholin. Cholin-gabe hat v. a. Einfluss auf die kognitive Funktion.

**Passionsblumenextrakt** wird eingesetzt bei nervöser Unruhe und Einschlafstörungen. Die in Passiflora nachweisbaren Harmaalkaloide hemmen die Monoaminoxidase, ein Enzym, das im Katabolismus des Serotonins eine Rolle spielt. Dadurch wird in Verbindung mit 5-HTP ein additiver Effekt auf die Serotoninbereitstellung angenommen.



### GABANight

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis = 2 Kaps.:

	Menge Tagesdosis
Vitamin B1	15 mg
Vitamin B12	50 µg
Folsäure	100 µg
Cholin	100,3 mg
Passionsblumenextrakt	50 mg
HTP	25 mg
L-Taurin	50 mg
L-Glutamin, L-Glycin	250 mg

Brennwert (kcal/kJ)

3,49/14,62

Kohlehydrate 0,2 g

Eiweiß 0,7 g

Fett 0 g

Ballaststoffe 0 g

BE 0,007

### 60 Kapseln

ergänzend bilanzierte Diät

Zur diätetischen Behandlung von Schlafstörungen und Insomnie

Einnahmeempfehlung:

1x1-2 Kapsel täglich abends mit Wasser 1 - 1/2 h vor dem Schlafen einnehmen

Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden