

## Produktinformation



### **L-TRYPTOPHAN**

#### 250 mg GPH Kapseln / GPH Pulver

Hinweise:  
Glutenfrei. Lactosefrei.

Verzehrempfehlung:  
Erwachsene: 2 x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit einnehmen  
2 Kapseln enthalten 500 mg L-Tryptophan

Pulver:  
Erwachsene: 1 x 1/4 Teelöffel täglich mit Flüssigkeit einnehmen.  
1/4 Teelöffel entspricht ca. 500 mg L-Tryptophan.

Bei Einnahme von Antidepressiva sollte vor dem Verzehr Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten gehalten werden. Für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Nach Einnahme des Produktes ist die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr möglicherweise beeinträchtigt.

V-0006

#### Produktbeschreibung:

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 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 direkten Einfluss auf die Bildung des Botenstoffes Serotonin und Niacin (Vitamin B<sub>3</sub>).

Serotonin ist verantwortlich für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und für Glücksgefühle. Dieses Hormon stellt somit einen Stressregulator dar. Ein Mangel an L-Tryptophan kann zur Entwicklung von Depressionen und psychischen Störungen führen. Außerdem ist L-Tryptophan die Schlüsselsubstanz für die Herstellung von Melatonin, welches einen beruhigenden Einfluss auf die Gehirntätigkeit hat und das Einschlafen und Entspannen erleichtern kann.

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 Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

**Inhaltsstoffe Kapseln:**

L-Tryptophan (41 %); Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoffe in der Kapselhülle: Titandioxid, Eisenoxid, Ponceau 4 R, Chinolingelb (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen!), Patentblau V; Hilfsstoffe: Maisstärke, Mikrokristalline Cellulose; Bindemittel: Leinöl; Hilfsstoff: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren

**Inhaltsstoffe Pulver:**

L-Tryptophan (100 %)

**Referenzen:**

Lothar Burgerstein. (2007). Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Karl F. Haug Fachbuchverlag, S.227-230

L-Tryptophan 500 mg GPH Kapseln sind in folgenden Größen erhältlich:

EAN	Inhalt	Netto-Gewicht e
90 08124 00153 9	60 Kps.	31 g
90 08124 00200 0	120 Kps.	62 g
90 08124 03024 9	180 Kps.	93 g
90 08124 03025 6	360 Kps.	187 g
90 08124 03026 3	750 Kps.	390 g
90 08124 03027 0	1750 Kps	911 g

L-Tryptophan GPH Pulver ist in folgender Größe erhältlich:

EAN	Netto-Gewicht e
90 08124 00650 3	100 g

Diese Information ist ausschließlich für Fachpersonal bestimmt!

Vertrieb Österreich:  
Gall-Pharma GmbH  
A-8750 Judenburg

Telefon: +43 3572 869 96  
Email: [gallpharma@gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at)  
[www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Vertrieb Deutschland:  
HECHT Pharma GmbH  
D-27432 Bremervörde

Telefon: +49 4761 92 56 -0  
Email: [info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)  
[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

