

Tryptophan und Depression

Im November insbesondere und auch in den anderen Wintermonaten leiden viele Menschen unter einer sogenannten Winterdepression, hervorgerufen durch zu wenig Licht, welches unser Organismus dringend benötigt. Hilfreich ist es da, in der Mittagszeit mind. 30 Min. nach draußen zu gehen und Licht zu tanken. Die Lichtintensität in der Mittagszeit ist kaum durch eine künstliche Lichtquelle zu ersetzen.

Eine Depression ob im Winter oder im Sommer kann aber viele verschiedene Ursachen haben. Viele Menschen wissen nicht, dass eine Winterdepression auch durch Ernährungsumstellung verbessert werden kann. Unsere Nahrung enthält Eiweißstoffe und deren Spaltprodukte, die Aminosäuren, von denen einige zwingend zugeführt werden müssen, da sie unser Körper nicht selbst bilden kann. Eine dieser Aminosäuren ist das Tryptophan. Aus dem Tryptophan bildet dann unser Organismus unter Zuhilfenahme von Vitamin C, B-Vitaminen, Eisen und Kupfer das sog. Glückshormon Serotonin und nachfolgend Melatonin, welches uns einen guten Schlaf beschert. Serotonin wirkt entspannend, stimmungsaufhellend, konzentrationssteigernd, antidepressiv und schmerzhemmend. Es verbessert die Darmbeweglichkeit (wirkt damit gegen Verstopfung), die Sekretion von Verdauungsenzymen und hilft gegen Bauchschmerzen.

Also positiven Nebeneffekt hemmt das Serotonin unseren Appetit auf Süßigkeiten und verhindert Heißhungerattacken. Umgekehrt hemmt der Verzehr von zu viel Süßigkeiten, einer stark kohlenhydratreichen Mahlzeit die Aktivität des Tryptophans. Stress hat eine ähnliche Wirkung. Deswegen fühlen wir uns bei und nach Stress oft so ausgelaugt und können schlecht schlafen. Unser Organismus benötigt 500 – 2.000 mg / Tag.

Ein Fakt, der in der Bevölkerung fast gar nicht bekannt ist: Menschen, die an Fruktosemalabsorption oder -intoleranz, an einer entzündlichen Darmerkrankung, Reizdarmsyndrom leiden, können Tryptophan nur eingeschränkt aufnehmen mit den Folgen einer ernährungsbedingten Depression. Lesen Sie hierzu meinen Blog: <https://homöopathiepro.de/2017/11/07/fruktosemalabsortion/> Entzündungen im Körper beeinträchtigen ebenfalls die Tryptophanverstoffwechslung, sowie die Einnahme der Pille und noch einige andere schulmedizinische Medikamente. Nicht zuletzt kann Tryptophan nur glücklicher machen, wenn man es auch zu sich nimmt.

Nicht zuletzt kann Tryptophan nur glücklicher machen, wenn man es auch zu sich nimmt. Folgende Nahrungsmittel enthalten Tryptophan (mg/100g):

Cashewnuss (310-450), Sojabohne (450), Weich- und Hartkäse (340-460), Erdnuss (320), Sonnenblumenkerne (310), Thunfisch (300), Gartenbohne (230), Hühnerei (230), Fleisch und Fisch (180-250), Haselnuss (200), Amaranth (181), Mandel und Walnuss (170), Quark (140-170), Grünkohl (64), Feige getrocknet (49), Spinat (41), Blumenkohl (34), Wirsing (32), Kartoffel (30), Champignons (24), Spargel (23), Avocado (22), Feldsalat (20), Banane (18), Erdbeeren (15), Tomate (6), Getreide (200 – 300; aber zu viel Kohlenhydrate!).

Weitere Tryptophanlieferanten: Kakao, Reis, Erbsen, Rettiche, Papaya, Löwenzahn, Fenchel, Endivien, Alfalfa-Sprossen, Nachtkerze.

Wie man sieht, enthalten Lebensmittel mit einem hohen Eiweißanteil auch viel Tryptophan, aber auch leider andere Aminosäuren, die viel leichter ins Gehirn gelangen als das Tryptophan. Die Aufnahme des Tryptophans ins Gehirn lässt sich aber verbessern: Man isst etwas Süßes (wenig) zusammen mit dem tryptophanhaltigen Nahrungsmittel. Das Süße beschäftigt die vor der Blut-Hirn-Schranke stehenden Aminosäuren anderweitig und gibt der im Gehirn begehrten Aminosäure

Naturheilpraxis für Alter Markt 7a
klassische Homöopathie 40625 Düsseldorf
Gabriele Strelau 0211 / 68 26 59
Heilpraktikerin 0151 / 25 95 50 92

gabriele@naturheilkunde-strelau.de
<https://homöopathiepro.de/>
<https://naturheilkunde-strelau.de/>
<https://www.facebook.com/GlobuliGerresheim/>

Tryptophan den Vortritt. Das ist auch der Grund, warum manche Menschen Heißhunger auf Süßes bekommen, wenn sie sich depressiv fühlen. Dann essen sie Süßes, aber das Tryptophan fehlt. Der Rheinländer ißt schon mal Marmelade auf dem Käse oder süßen Senf oder Rosinen im Sauerbraten. Nußkekse wären ideal. Fisch mit was Süßem ist nicht so richtig wirklich lecker. Allerdings enthalten Heringssalate oft süße rote Beete und Äpfel. – Unsere Vorfahren waren weise!

Beginnen Sie doch einfach mal Ihren Tag indem Sie auf nüchternem Magen folgendes essen: ein paar Nüsse, 1 Teel. Honig oder 1 Trockenfeige, kauen das gut und lassen mind. 15 Min. Zeit zum Frühstück. Alternative wäre ein grüner Smoothie wenig gesüßt. Nach ein paar Wochen werden Sie eine Steigerung Ihrer Lebensqualität bemerken, ausgeschlafener, wacher und fitter sein. Zu diesen Themen berate ich Sie gerne, führe Stuhluntersuchungen, die 1x/Jahr wiederholt werden sollten, mit Ihnen durch und suche für Sie die auf Ihre Situation passgenauen Darmsymbionten heraus. Letztlich und endlich ist es dann doch immer die klassisch homöopathische Behandlung, die alle diese Beschwerden regulieren hilft.

Mit dem Artikel habe ich Ihnen 2 mögliche Ursachen für Depressionen genannt. Depressionen können aber viele Ursachen haben, verschiedene Maßnahmen zur Linderung erfordern und um die herauszuarbeiten und Abhilfe zu schaffen, ist es immer ratsam, sich beraten zu lassen. Ich mache mich gerne mit Ihnen auf die Suche und berate Sie zu Möglichkeiten, die auf Sie individuell zugeschnitten sind.