

Schwarzbohne

Griffonia simplicifolia



Margarete Samberger
PTA in der Klösterl-Apotheke



Griffonia, auch bekannt als „Afrikanische Schwarzbohne“, ist eine Schlingpflanze, die bis zu vier Meter hoch werden kann. Sie hat unauffällige grüne Blüten, aus denen sich später große schotenförmige Früchte ausbilden. Die flachen schwarzen Samen darin enthalten den wertvollen Inhaltsstoff 5-Hydroxytryptophan, kurz 5-HTP. Für medizinische Zwecke wird aus dieser ergiebigen natürlichen Quelle ein Extrakt gewonnen, der reich an 5-HTP ist.

5-Hydroxytryptophan kommt auch in unserem Körper vor: Es ist ein Zwischenprodukt bei der Serotoninproduktion und wird physiologisch aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan gebildet. Serotonin ist die wichtigste Überträgersubstanz von Nervenimpulsen im Gehirn und wird populärwissenschaftlich auch als Lern- und Glückshormon bezeichnet. Es dient der Signalübertragung im Gehirn, im Herz-Kreislauf-System und im Darm-Nerven-System.

Im Zentrum des Gehirns, der Zirbeldrüse, wird Serotonin weiter zu Melatonin umgewandelt.

Beide Stoffe haben wichtige Funktionen: Sie regeln u.a. den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Stimmungslage, das Schmerzempfinden und die Appetitkontrolle.

Guter Schlaf ist sehr wichtig zur Regeneration der körperlichen und geistigen

Leistungsfähigkeit. Ein Mangel an Serotonin kann depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und migräneartige Kopfschmerzen auslösen, sowie ein Grund für Übergewicht sein. Bei all diesen Beschwerden kann eine Zufuhr der Serotonin-Ausgangsstoffe den Serotonin-Melatonin-Stoffwechsel anregen. Eine direkte Einnahme von Serotonin ist unwirksam, weil Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann; es muss Tag für Tag im Gehirn neu produziert werden. Doch 5-HTP kann nach oraler Aufnahme die Blut-Hirn-Schranke überwinden und als Vorläufersubstanz einen Serotonin-Mangel ausgleichen.

Griffonia simplicifolia wird in der Komplementärmedizin zur Förderung der Schlafbereitschaft und zur Erleichterung des Einschlafens angewendet. Als natürliches Antidepressivum ist es auch geeignet bei leichten depressiven Verstimmungen, z.B. Winter- oder Lichtmangel-Depression, sowie bei Jetlag. Ferner empfiehlt es sich bei Kopfschmerzen und Migräne sowie bei Stress und Panik. Es führt zu einem stärkeren Sättigungsgefühl und reduziert so das Essverlangen, v.a. auf süße und fetthaltige Nahrungsmittel. ◀

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

5-Hydroxytryptophan

Wirkung:

Stimmungsaufhellend, schlaffördernd, schmerzlindernd, stärkt das Sättigungsgefühl

Anwendung:

Einschlafstörungen, leichte depressive Verstimmungen, z.B. Winter- oder Lichtmangel-Depression, Jetlag, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Panik, Heißhungerattacken, chronische Schmerzzustände

Nebenwirkungen:

Bei einschleichendem Beginn können sehr selten Schwindel, leichte Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und Schläfrigkeit auftreten. Bei Dosisreduzierung verschwinden diese Nebenwirkungen i.d.R. innerhalb kurzer Zeit.

Wechselwirkungen und Gegenanzeigen:

Anwendung bitte mit dem Therapeuten besprechen, da es zu Wechselwirkungen kommen kann mit Medikamenten, die in den Serotonin-Stoffwechsel eingreifen.

Für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Erfahrungen vor.