

# GABA

*Dieser zentrale hemmende Neurotransmitter wirkt als natürliches Beruhigungsmittel.*

## Grundlagen

Wir leben in einer Welt, in der wir ständig äußeren Reizen ausgeliefert sind. Lärm, visuelle Reize, Computerarbeit und Stress sind alles Faktoren, die leicht zu Überstimulation und Überlastung führen können. Das Burnout-Syndrom ist zu einem weit verbreiteten Gesundheitsproblem geworden, und der Absatz von Psychopharmaka und Medikamenten, die ein «Herunterkommen» ermöglichen, ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Wie Kinderpsychologen und Kinderärzte bestätigen können, ist es nicht ungewöhnlich, dass diese Probleme bereits in der Kindheit beginnen. Immer häufiger weisen Kinder Konzentrationsstörungen auf, die so weit gehen, dass sie es nicht mehr aushalten, still zu sitzen, sei es zu Hause oder in der Schule, und wegen des Hyperaktivitätssyndroms behandelt werden müssen.

Die gute Nachricht ist, dass die Natur für solche Fälle vorgesorgt hat und sich der menschliche Körper selbst sein eigenes natürliches Beruhigungsmittel herstellen kann – GABA. Leider reichen die körpereigenen Ressourcen aufgrund der massiven Überreizung, mit der der Körper täglich zu kämpfen hat, in der Regel nicht aus – Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind die Folge. Kurz gesagt, es wird für den Körper immer schwieriger, sich zu entspannen.

## Wirkungen

GABA, die Abkürzung für Gamma-Aminobuttersäure, ist eine nichtessentielle Aminosäure, was bedeutet, dass sie vom Körper selbst (aus einer anderen Aminosäure namens Glutamin) hergestellt werden kann. GABA ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter im Gehirn. Aus funktioneller Sicht bedeutet dies, dass GABA die Weiterleitung von Signalen in den Nervenendigungen hemmt und daher eine sehr wichtige Rolle als «Schleusenwächter» spielt. GABA kommt in etwa 30 Prozent aller Nervenzellen vor, und die Hemmung der Synthese von GABA kann zu krampfartigen Anfällen führen. Daher gilt GABA als das natürliche «Beruhigungsmittel» des Gehirns.

Mit zunehmendem Alter sinken GABA-Spiegel und Aktivität, eine Tatsache, die zu bestimmten altersbedingten Gesundheitsproblemen beitragen kann, die mit Bewegungsstörungen und Muskelkrämpfen einhergehen.

Zusätzlich fördert GABA die Freisetzung von Wachstumshormon (GH), eines der wichtigsten Hormone im Körper, das in der Hirnanhangdrüse produziert und von dieser ausgeschüttet wird. Dieses Wachstumshormon ist u.a. eine wichtige Substanz für den Aufbau von Muskelmasse, fördert zudem ein gesundes Altern und schützt gleichzeitig vor vielen Gesundheitsbeschwerden.

Die pharmazeutische Industrie ist sich der beruhigenden Wirkung von GABA natürlich schon seit langem bewusst, und es gibt mehrere Medikamente, die in den GABA-Zyklus eingreifen und die Wirkung von GABA imitieren. Dazu zählen die meisten Beruhigungs- und Schlafmittel, sowie die bekannteste Gruppe, die Benzodiazepine, deren prominentester Vertreter Valium ist. Auch Alkohol dockt an die GABA-Bindungsstellen im Gehirn an, was der Grund für seine beruhigende Wirkung ist.



☺ 🕒 🐦

**GABA**

- ▶ Natürliches körpereigenes Beruhigungsmittel
- ▶ Hilfreich bei Überstimulierung
- ▶ Lindert Ängste auf natürliche Weise
- ▶ Fördert optimale Muskelsubstanz bei Sportlern
- ▶ Hilft, geringfügige Schmerzen und körperliches Unwohlsein zu lindern
- ▶ Unterstützt eine gesunde Stimmungslage
- ▶ Kann in Fällen von krampfartigen Anfällen hilfreich sein

Auf einen Blick

GABA

## Anwendungen

Wenn ein GABA-Mangel im Gehirn vorliegt, können wie bereits erwähnt, verschiedene GABA-bezogene Störungen auftreten. Die Nahrungsergänzung mit natürlicher GABA kann bei den folgenden Gesundheitsproblemen und Symptomen helfen:

**Ängste und innerer Unruhe:** Im Gegensatz zu traditionellen Beruhigungsmitteln und Psychopharmaka ist GABA nicht gewohnheitsbildend und hat keine der anderen Nebenwirkungen dieser Substanzen. Liegt ein GABA-Mangel vor, kann man einfach mit dem von der Natur zur Verfügung gestellten «Hausmittel» ergänzen.

**Stimmungsschwankungen:** Stimmungsschwankungen scheinen Hand in Hand mit niedrigen GABA-Spiegeln zu gehen. Dies wurde in Untersuchungen an Frauen nachgewiesen, die aufgrund eines prämenstruellen Syndroms unter schlechten Stimmungsschwankungen leiden. In diesen Fällen kann die Auffüllung der GABA-Rezeptoren den emotionalen Zustand deutlich verbessern.

**Spastische Anfälle:** GABA kann bestimmte Formen von krampfartigen Anfällen positiv beeinflussen, selbst bei Kindern.

Die Verabreichung von GABA nach Phasen einer gestörten Durchblutung des Gehirns hilft recht erfolgreich bei der Wiederherstellung von Funktionen wie Gedächtnis und Sprachvermögen.

**GABA und Muskelmasse:** Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass GABA die Freisetzung von GH verbessert und somit eine optimale Muskelmasse unterstützt. Bei richtiger Einnahme und nach entsprechendem Training fördert GABA den Aufbau von Muskelmasse und kann auch dazu führen, dass die Muskeln aufgrund des geringeren Fettgehaltes ausgeprägter erscheinen. Diese Effekte können nach etwa acht Wochen beobachtet werden. Ein zweiter wichtiger Gesichtspunkt ist, dass GABA kleinere Schmerzen und Beschwerden lindern kann. Sportler, die GABA zur Unterstützung ihrer Trainingsaktivitäten einnehmen, berichten häufig, dass die trainingsbedingten Beschwerden geringer sind und/oder die Toleranzgrenze höher liegt.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 750 mg GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Magnesiumstearat.

## Dosierung

Im Normalfall nach Bedarf 2 bis maximal 6 Kapseln pro Tag mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.




## Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilansagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

### GABA-Produktgruppen

GABA ist in folgenden Produktgruppen zu finden ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  Depression & Stimmung
-  Schmerzen & Entzündungen
-  Sport & Muskeln

Hersteller:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21