

Tryptophan Einnahmeprotokoll nach Dr. Nachtigall

Tryptophan ist die seltenste essentielle Aminosäure und der Grundbaustoff des Neurotransmitters Serotonin. Je höher der Serotoninspiegel, desto souveräner bleiben Sie auch in kritischen Situationen. Ein tiefer Serotoninspiegel macht anfällig für Angst und Panikattacken. Depressive haben per definitionem wenig Serotonin. Da bringt ein Antidepressivum, das das Recycling des Serotonins bremst, wenig. Natürlicher ist es, dem Körper den Grundbaustoff, nämlich das Tryptophan, zur Verfügung zu stellen.

Einzelne Aminosäuren nimmt man auf **nüchternen Magen** ein, damit sie gut aufgenommen werden, d.h. nicht in Konkurrenz mit anderen Aminosäuren stehen. Etwas Orangensaft (d.h. etwas Zucker) oder körperliche Aktivität (Sport) verbessert die Aufnahme.

Physische und psychische Belastungen reduzieren das Tryptophan-Depot sehr schnell. Um es aufzufüllen, nimmt man in den ersten drei Wochen mehr Tryptophan ein. Auf die Länge reduziert der Körper über die Aktivierung von zwei Enzymen hohe Einnahmen von Tryptophan wieder; deshalb reichen ab der vierten Woche zwei Gaben.

Das Einnahmeprotokoll von Tryptophan nach Dr. Nachtigall sieht wie folgt aus:

Woche 1 - 3 **Aufdosierung**

1.- 3.Tag je 1,5 - 3 g. **4.Tag Pause.** 5. und 6.Tag je 1,5 - 3 g. **7.Tag Pause.**

ab Woche 4 **Erhaltungstherapie**

1. und 2.Tag Pause. **3.Tag 1,5 - 3 g.** 4. und 5.Tag Pause. **6.Tag 1,5 - 3 g.**
7.Tag Pause

Damit die Blut-Hirn-Schranke überwunden wird, braucht es eine Anflutung von freiem Tryptophan im Blutserum, deshalb sind Dosen unter 1,5 g meist wirkungslos. Ich (BR) empfehle 2 Gramm.