

BIBLIOGRAPHIE

1. Neeck G. **Neuroendocrine and hormonal perturbations and relations to the serotonergic system in fibromyalgia patients.** Scand J Rheumatol Suppl. 2000;113:8-12.
2. Kim JH, Kim YO, Jeun J, Choi DY, Shin CS. **L-Trp and L-Leu-OEt derivatives of the monascus pigment exert high anti-obesity effects on mice.** Biosci Biotechnol Biochem. 2010;74(2):304-8. Epub 2010 Feb 7.
3. Birmaher B, Kaufman J, Brent DA, Dahl RE, Perel JM, al-Shabbout M, Nelson B, Stull S, Rao U, Waterman GS, Williamson DE, Ryan ND. **Neuroendocrine response to 5-hydroxy-L-tryptophan in prepubertal children at high risk of major depressive disorder.** Arch Gen Psychiatry. 1997 Dec;54(12):1113-9.
4. Rondanelli M, Opizzi A, Faliva M, Bucci M, Perna S. **Relationship between the absorption of 5-hydroxytryptophan from an integrated diet, by means of Griffonia simplicifolia extract, and the effect on satiety in overweight females after oral spray administration.** Eat Weight Disord. 2012 Mar;17(1):e22-8. doi: 10.3275/8165. Epub 2011 Dec 5.
5. Santucci M, Cortelli P, Rossi PG, Baruzzi A, Sacquegna T. **L-5-hydroxytryptophan versus placebo in childhood migraine prophylaxis: a double-blind crossover study.** Cephalalgia. 1986 Sep;6(3):155-7.
6. Bono G, Micieli G, Sances G, Calvani M, Nappi G. **L-5HTP treatment in primary headaches: an attempt at clinical identification of responsive patients.** Cephalalgia. 1984 Sep;4(3):159-65.
7. Blazevic S, Colic L, Culig L, Hranilovic D. **Anxiety like behavior and cognitive flexibility in adult rats perinatally exposed to increased serotonin concentrations.** Behav Brain Res. 2012 Apr 21;230(1):175-81. Epub 2012 Feb 8.
8. Salter S, Brownie S. **Treating primary insomnia: the efficacy of valerian and hops.** Aust Fam Physician. 2010 Jun;39(6):433-7.
9. Banki M C. **Agomelatin: the first "melatonergic" antidepressant.** Neuropsychopharmacol Hung. 2006 Oct;8(3):105-12.
10. Department of Molecular and Cell Biology, University of Connecticut, Storrs, CT 06269, USA. **An HPLC method for the direct assay of the serotonin precursor, 5-hydroxytryptophan, in seeds of Griffonia simplicifolia.** Phytochem Anal. 2002 Nov-Dec;13(6):333-7.
11. Schiller H, Forster A, Vonhoff C, Hegger M, Biller A, Winterhoff H. **Sedating effects of Humulus lupulus L. extracts.** Phytomedicine. 2006 Sep;13(8):535-41. Epub 2006 Jul 24.

ANSIOMED



ANSIOMED

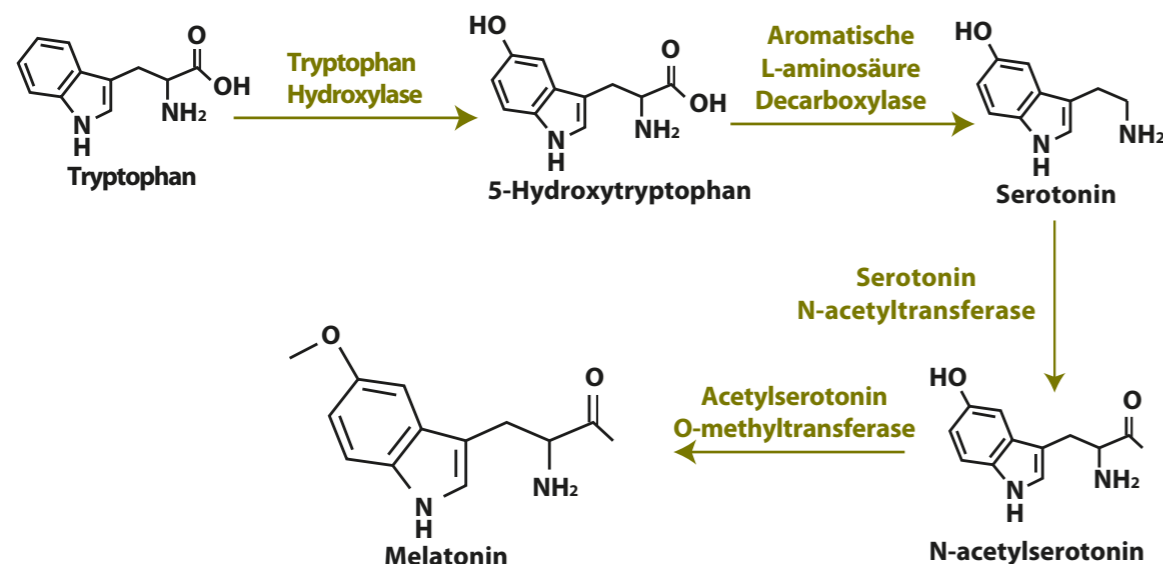
Angststörungen können vielfältige Ursachen haben. Bei Menschen, die unter Angstzuständen leiden, lassen sich Mängel des Neurotransmitters **Serotonin** beobachten.

Ansiomed kombiniert Inhaltsstoffe, die den Serotoninmangel reduzieren und helfen, zu einem nervlichen und emotionalen Gleichgewicht zu finden, das jeder Mensch braucht.

Angstsymptome:

- Vorzeitige Beunruhigung, dass sich Tragödien ereignen
- Spannung
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Panikattacken
- Phobien
- Obsessive, kompulsive Störung
- Hypochondrie und Suchtverhalten
- Übermäßiges Essen

Serotonin greift in diverse physiologische Prozesse ein und wirkt sich auf viele Funktionen aus: vom Gemütszustand und Appetit (Essstörung), über die Schmerzsteuerung bis hin zum Schlaf.



Biosynthese von melatonin und serotonin durch Tryptophan und 5HTP

Ansiomed eignet sich bei:

- **Depression**, Beklemmung, Angstattacken
- **Fybromyalgie**: Lindert Symptome wie Schmerz, Morgensteife, Angst, Schlafstörungen und Müdigkeit.
- **Fettleibigkeit**: Geringe Serotoninspiegel gehen einher mit dem Bedürfnis, Kohlenhydrate und übermäßig viel zu essen. In diesen Fällen wurde belegt, dass 5-HTP die aufgenommene Nahrung verringert und folglich, den Gewichtsverlust unterstützt.
- **Schlaflosigkeit**: Verbessert die Schlafqualität, indem es die REM-Schlafphase verlängert und durch Serotonin Melatonin produziert wird.
- **Chronische Kopfschmerzen**: 5-HTP wurde erfolgreich zu ihrer Vorbeugung und Behandlung eingesetzt. Es hat Häufigkeit, Stärke und Dauer reduziert.

Inhaltsstoffe von Ansiomed:

- **L-TRYPTOPHAN**: Beeinflusst direkt die Serotoninmenge im Plasma, Hirn und den Spiegel im gesamten Körper.
- **AFRIKANISCHE SCHWARZBOHNE (Griffonia simplicifolia)**: Reich an L-5-HTP.
- **Echter Hopfen (Humulus lupulus L.)**: Wirkt schmerzlindernd und einschläfernd auf das Nervensystem, dank der Säuren Lupulon und Humulon.
- **Vitamin B₁**: Verhindert den frühzeitigen Abbau von Cholin im Stoffwechsel.
- **Vitamin B₆**: Ist an der Umwandlung von L-Tryptophan in Serotonin beteiligt, während der Synthese von Melatonin.
- **Vitamin B₉**: Ist am Abbau von Methionin im Stoffwechsel beteiligt, eine zur Bildung von Myelin unerlässliche Aminosäure.
- **Vitamin B₁₂**: Ist an der Synthese von Methionin beteiligt. Unterstützt die Ernährung der Nervenzellen und die Synthetisierung ihres Kerns.

Inhaltsstoffe pro zwei Kapseln:

Schwarzbohnenextrakt (enthält schätzungsweise 20 % 5-HTP)	400 mg
Hopfenextrakt	300 mg
L-Tryptophan	150 mg
Vitamin B ₆	1,4 mg (100% de *RDA)
Vitamin B ₁	1,1 mg (100% de *RDA)
Vitamin B ₉	200 µg (100% * RDA)
Vitamin B ₁₂	2,5 µg (100% de *RDA)

*RDA: Empfohlene Tagesdosis

Verpackung: packung mit 20 oder 40 Kapseln.

Anwendung: 2 Kapseln täglich einnehmen, außer anderweitiger ärztlicher Anweisung.

