

# relamed®

## 5-HTP-Kapseln

Zum Diätmanagement bei depressiven  
Verstimmungen, Angst und Schlafstörungen.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

### Liebe Leserin, lieber Leser!

**relamed®** ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und wurde speziell zum Diätmanagement bei Angstzuständen, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen entwickelt. Zentralnervöse Störungen wie depressive Verstimmungen, Angst- und Schlafstörungen stehen häufig im Zusammenhang mit einer unzureichenden Versorgung mit gehirnaktiven Mikronährstoffen und einem Ungleichgewicht im Neurotransmitterhaushalt. Besonders Patienten mit depressiven Verstimmungen und Angststörungen weisen häufig einen niedrigen Serotoninspiegel im Blutserum auf. Der Neurotransmitter Serotonin ist vor allem an der Regulation der Stimmungslage, des Schmerzempfindens, der Stresstoleranz und der Appetitkontrolle beteiligt. Als Vorstufe des Schlafhormons Melatonin ist es zusätzlich auch für den Schlaf-Wach-Rhythmus von großer Bedeutung.

### Eigenschaften:

**relamed®** enthält hochkonzentriertes 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus dem pflanzlichen Extrakt von *Griffonia simplicifolia* (afrikanische Schwarzbohne) und zusätzlich hochdosiertes Vitamin B6 in seiner biologisch aktiven Form.

5-Hydroxytryptophan ist die natürliche Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin. Es wird im Körper aus der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan gebildet. Das Vitamin B6-abhängige Enzym 5-HTP-Decarboxylase steuert die Umwandlung von 5-HTP zu Serotonin. Während nur geringe Mengen des durch die Nahrung aufgenommenen L-Tryptophans zur Serotonin-Synthese verwendet werden können, wird 5-HTP nahezu vollständig zu Serotonin umgewandelt. Eine kontrollierte Zufuhr von 5-HTP kann sich positiv auf den Neurotransmitterhaushalt, die Stimmung und die Schlafqualität auswirken.

### Verzehrempfehlung:

1-mal täglich 1 Kapsel zwischen den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Bei Schlafstörungen wird täglich 1 Kapsel etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen.

Eine kurmäßige Anwendung wird empfohlen: Ein Einnahmecycle sollte durchschnittlich 12 Wochen betragen und ein 3- bis 5-wöchiges einnahmefreies Intervall anschließen.

**Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke sind unter medizinischer Aufsicht zu verwenden und sind allenfalls kein Ersatz für eine medikamentöse Therapie.**

# relamed®

## 5-HTP-Kapseln

### Wichtige Hinweise zur Anwendung:

**relamed®** ist nicht geeignet für Jugendliche unter 18 Jahren. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

### Hinweise zur Schwangerschaft und Stillzeit:

Die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht empfohlen, bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

### Gegenanzeigen/Nebenwirkungen/Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen:

**relamed®** sollte nicht von Patienten eingenommen werden, die gegenwärtig mit einem SSRI-Antidepressivum behandelt werden oder kürzlich behandelt wurden. Wenn eine Schlaflosigkeit länger als 4 Wochen anhält, ist jedenfalls ärztlicher Rat einzuholen. Nicht anwenden, wenn Sie an Sklerodermie leiden. **relamed®** kann die Verkehrsfähigkeit oder das Bedienen von Maschinen in Zusammenhang mit Alkohol beeinträchtigen. Vitamin B6 kann zu einem Wirkungsverlust von L-Dopa führen. Nicht anwenden bei schweren Leber- und Nierenfunktionsstörungen, bei onkologischen Erkrankungen (z.B. Karzinoidsyndrom), während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile. Bei Unklarheiten fachliche Beratung einholen! Nebenwirkungen: Bei einigen Patienten kann bei der Einnahme von 5-HTP zunächst leichte Übelkeit auftreten.

### Zutaten:

Griffonia simplicifolia Samenextrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Erbsenfaser, Pyridoxal-5-phosphat.

| Nährwerte                            | pro 100 g         | pro Kapsel   |
|--------------------------------------|-------------------|--------------|
| physiologischer Brennwert            | 1314 kJ/ 316 kcal | 7 kJ/ 2 kcal |
| Fett                                 | < 0,5 g           | < 0,5 g      |
| davon gesättigte Fettsäuren          | < 0,1 g           | < 0,1 g      |
| Kohlenhydrate                        | 66 g              | < 0,5 g      |
| davon Zucker                         | < 0,5 g           | < 0,5 g      |
| Eiweiß                               | 1,1 g             | < 0,5 g      |
| Salz                                 | < 0,1 g           | 0 g          |
| Vitamin B6 (aktiviert)               | 3 g               | 14 mg        |
| Griffonia simplicifolia Samenextrakt | 85,7 g            | 400 mg       |
| davon 5-Hydroxytryptophan            | 21,4 g            | 100 mg       |

**Lagerungshinweise:** Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern.

**Packungsgröße:** 30 Kapseln

**Stand der Information:** 02/2023

### Herstellung und Vertrieb:

ECA-MEDICAL HandelsGmbH,  
Mitterweg 4, A-6265 Hart im Zillertal