

# 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) gegen Depressionen

Menschen mit depressiven Verstimmungen und Depressionen leiden häufig auch unter einem Serotoninmangel bzw. an einer verringerten Wirksamkeit des Serotonins.

Hier setzen die sogenannten selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer wie Fluoxetin an, die die Konzentration des Serotonins im synaptischen Spalt aufrechterhalten. 5-Hydroxytryptophan ist der direkte Vorläufer des Serotonins im Gehirn. Im Gegensatz zu seiner Vorstufe, der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan, wird es nahezu vollständig unter Beteiligung von Vitamin B6 in Serotonin umgewandelt.

Eine aktuelle Studie belegt nun, dass die körpereigene Substanz 5-Hydroxytryptophan die gleiche Effektivität bei der Behandlung von Depressionen aufweist, wie die medikamentöse Intervention mit Fluoxetin.

Die Einnahme von 5-HTP erhöht die körpereigene Produktion von Serotonin und steigert damit auch die Verfügbarkeit von Serotonin im Gehirn und kann so die depressive Symptomatik günstig beeinflussen.

In einer Vergleichsstudie mit 60 depressiven Patienten war 5-HTP gleich wirksam wie das Medikament Fluoxetin. Zur Auswertung wurde die „Hamilton Rating“ Skala für Depressionen herangezogen. Die

antidepressiven Effekte waren in dieser 2-monatigen Studie bereits bei der ersten Messung nach 2 Wochen deutlich, was auf die schnelle Wirkung der Substanzen bei depressiven Verstimmungen hinweist.

Warnung: Die gleichzeitige Einnahme von Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern und 5-HTP sollte unbedingt vermieden werden, da diese Kombination die Serotoninmenge im Gehirn derart stark erhöhen kann, dass es zum sogenannten Serotonin-Syndrom kommen kann. Synthetische Antidepressiva können aber durch 5-HTP ersetzt werden. Bei bestehender Medikation mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern oder Monoamin-oxidasehemmern sollte der Switch durch langsames Ausschleichen des Antidepressivums und durch gleichzeitiges Einschleichen des 5-HTPs erfolgen. Günstig ist die gleichzeitige labordiagnostische Kontrolle des Serotoninstatus.

#### Literatur

Jangid P et al: Comparative study of efficacy of l-5-hydroxytryptophan and fluoxetine in patients presenting with first depressive episode. *Asian J Psychiatr.* 2013 Feb; 6(1): 29-34.

Uwe Gräber: *Arzneimittel und Mikronährstoffe.* 2012