

# L-Theanin

Code: 1786 (30 Kapseln)



L-Theanin ist die quantitativ häufigste Aminosäure des Grüntees und ist für dessen beruhigende Wirkung auf die kognitive Funktion verantwortlich. Sie beruhigt das Nervensystem und führt zu einem Zustand der Entspannung ohne sedierende Wirkung und/oder Schläfrigkeit. Diese Aminosäure verringert die erregenden Reize, die zum Stress beitragen, und begünstigt so einen Zustand der Ausgeglichenheit und geistigen Klarheit.

Die Supplementierung mit **L-Theanin** von Nahani kann in hohem Maße zur Entspannung beitragen und bei der Vermeidung zahlreicher stressbedingter gesundheitlicher Probleme helfen. **Wir stellen die innere Ruhe bereit. Sie blühen auf.**

## ZUTATEN:

L-Theanin, Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

**1 Kapsel (501 mg)**

L-Theanin ..... 250 mg

## Kognitive Funktion

Förderung von Entspannung  
Vermeidung von Stress

## IST ERHÄLTlich ZU:

30 Kapseln

## PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich 1 Kapsel

L-Theanin wurde 1949 entdeckt und 1950 zum ersten Mal isoliert. Diese Aminosäure hat die Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und die Gehirnfunktionen zu modulieren, da sie auf die Neurotransmitter wirkt und die Gehirnwellen so ändern kann, dass Alpha-Wellen vorherrschen, die mit Entspannung, Ruhe, allgemeinem Wohlbefinden und Konzentration assoziiert werden, ohne dass dadurch Schläfrigkeit verursacht wird.<sup>1,2</sup>

Nach der Aufnahme dieser Aminosäure erhöht sich die Präsenz von  $\gamma$ -Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn, die eine sedierende und beruhigende Wirkung hat und mit der Kontrolle von Angstgefühlen/Beklemmung in Verbindung gebracht wird. So wird ein Zustand der Entspannung und Ruhe gefördert und die Qualität des Schlafes verbessert.<sup>1,3,4</sup> Dieser Ablauf ist dem rezeptpflichtiger Medikamente der Gruppe der Benzodiazepine ähnlich, ist jedoch frei von deren unerwünschten Nebenwirkungen und birgt keine Gefahr der Abhängigkeit.<sup>1</sup>

Darüber hinaus besteht eine Beziehung zwischen L-Theanin einerseits und Dopamin und Serotonin andererseits. Im ersten der beiden Fälle wurde festgestellt, dass L-Theanin zur guten Laune und einer Verbesserung der Stimmungslage beiträgt; im zweiten Fall senkt es den Blutdruck.<sup>5,6</sup>

Aufgrund der Wirkung auf die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin und seine Fähigkeit, den Grad geistiger und emotionaler Anspannung zu reduzieren, zeigt sich, dass L-Theanin die Lernfähigkeit, das Erinnerungsvermögen sowie die Konzentration verbessert.<sup>4,6</sup> Bei einer Untersuchung an Heranwachsenden, die an ADHS und Schlafstörungen litten, verbesserte es den erholsamen Schlaf und den allgemeinen wachbewussten Zustand.<sup>7</sup>

## Gegen Anspannung, Stress und Angstgefühle / Beklemmung Fördert die Konzentration, das Erinnerungsvermögen und die Lernfähigkeit

### Literatur:

1. Juneja, L. R., Chu, D. C., Okubo, T., Nagato, Y., & Yokogoshi, H. (1999). L-theanine - a unique amino acid of green tea and its relaxation effect in humans. *Trends in Food Science & Technology*, 10(6-7), 199-204.
2. Dharmananda, S. (2002). Amino Acid Supplements IV: Theanine. ITM (Institute for Traditional Medicine, Portland, Oregon).
3. Sakato, Y. (1949). The chemical constituents of tea; III. A new amide theanine. *Nippon Nogeikagaku Kaishi*, 23, 262-267.
4. Unno, T., Suzuki, Y., Kakuda, T., Hayakawa, T., & Tsuge, H. (1999). Metabolism of theanine,  $\gamma$ -glutamylethylamide, in rats. *Journal of agricultural and food chemistry*, 47(4), 1593-1596.
5. Yokogoshi, H., Kobayashi, M., Mochizuki, M., & Terashima, T. (1998). Effect of theanine,  $\gamma$ -glutamylethylamide, on brain monoamines and striatal dopamine release in conscious rats. *Neurochemical research*, 23(5), 667-673.
6. Yokogoshi, H., Mochizuki, M., & Saitoh, K. (1998). Theanine-induced reduction of brain serotonin concentration in rats. *Bioscience, biotechnology, and biochemistry*, 62(4), 816-817.
7. Lyon, M. R., Kapoor, M. P., & Juneja, L. R. (2011). The effects of L-theanine (Suntheanine®) on objective sleep quality in boys with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Alternative medicine review*, 16(4), 348.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten

Juli 2018