

# Fühlen Sie sich einfach gut!

Vernügt, glücklich oder „gut gelaunt“, das sind einige der vielen Worte, mit denen man den Begriff *joyful* - freudvoll definieren kann. Tatsächlich verhält sich die geistige Gesundheit dynamisch, sie reflektiert unsere genetische Konstellation und die Art, in der diese mit der Collage aus Lebenserfahrungen und Situationen interagiert, denen wir in unserem Alltag begegnen. Vor diesem Hintergrund formulierten wir **Joyful** – aus 11 Pflanzenextrakten, Aminosäuren und bioaktiven Formen von Vitaminen, die für Stimmung und Kognition entscheidend sind. **Das Ziel dieses neuen Nahani-Produkts ist, die Stimmung zu heben und gleichzeitig Entspannung und Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressfaktoren zu fördern, welche Angst und Unruhe hervorrufen.**

## Nahrung für Ihre Laune

**L-5-Hydroxytryptophan** (L-5-HTP) gehört zu den in **Joyful** enthaltenen Nährstoffen, die die Serotoninproduktion anregen. Serotonin ist der Neurotransmitter, der die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Teilen des Gehirns regelt, um auf Stimmung, Appetit, gesundes Schlafverhalten, Schmerzempfinden, Lernen, Gedächtnis, etc. zu wirken.

**L-Tryptophan** erhöht darüber hinaus die Serotoninproduktion zur Verbesserung der Laune und gesunder Schlafmuster.

Unsere Formulierung enthält ein Trio zusätzlicher Nährstoffe, das biologisch aktive, methylierte Formen der Folsäure und Vitamin B12 umfasst. **Folsäure** ist in seiner aktiven Form als Methylfolat all denen nützlich, die an Depression oder anderen Gemütsstörungen leiden. Darüber hinaus ist es von entscheidender Bedeutung für Menschen mit eingeschränkter Fähigkeit zur Umwandlung von Folsäure in ihre aktive Form.

**Vitamin B12**, in Form von Methylcobalamin, schützt die Nervenzellen und regt die Serotoninproduktion an. **Vitamin B6** hilft dem Körper, Neurotransmitter zu produzieren, die an den komplexen Funktionen des Nervensystems mitwirken, die uns letztendlich ausmachen. Darüber hinaus haben diese drei Nährstoffe eine gemeinsame positive Wirkung: Sie haben die Fähigkeit, Homocystein zu verstoffwechseln. Ein erhöhter Homocysteinspiegel kann sich negativ auf die Stimmung auswirken. Laut einer Veröffentlichung im *The New England Journal of Medicine* haben Beobachtungsstudien darüber hinaus eine Korrelation zwischen hohen Homocysteinwerten und dem Risiko einer Erkrankung an Demenz und Alzheimer ergeben.

Weiterhin enthält **Joyful Vitamin D3**, die metabolisch aktive Form eines wichtigen Vitamins, das unser Körper bei Sonnenexposition bildet. Unzureichende Vitamin-D3-Werte sind der gemeinsame Nenner, der bei Personen mit Depression und saisonal-affektiver Störung (SAD) anzutreffen sind.

## Angstbewältigung

Angst ist ein Gefühl der Unsicherheit gegenüber eventuellen Ereignissen oder Situationen mit ungewissem Ausgang. Ungeachtet der Tatsache, dass viele Quellen der Angst nicht unbedingt wirkliche Bedrohungen sind, kann ihre Wahrnehmung als bedrohlich zu psychischem Leiden und physischen Symptomen führen, die als psychosomatische Störungen bekannt sind.

Die Formulierung **Joyful** enthält weitere 5 Nährstoffe, die dazu beitragen, das Gehirn gegen Stressfaktoren abzuschirmen

und Angstempfindungen zu reduzieren. Die Aminosäure **L-Theanin** durchbricht die Blut-Hirn-Schranke, um unnötige Erregungen der Neurotransmitter zu reduzieren. Zweihundert Milligramm Gamma-Aminobuttersäure (**GABA**) pro Kapsel liefern einen inhibitorischen Neurotransmitter, der die Erregbarkeit des Nervensystems verringert. Darüber hinaus regt GABA die Aktivität der Alpha-Wellen des Gehirns an, welche als Indikatoren für eine entspannte Verfassung gelten. Das Duo aus den Extrakten der Pflanzen **Magnolie** und **Phellodendron** hat in kontrollierten Versuchen gezeigt, dass es gemeinsam das subjektive Angstempfinden reduziert. Die Wirkung entsteht, indem die Extrakte die Stressrezeptoren binden und dadurch Stress, Angst und Unruhe mit derselben beruhigenden Wirkung wie verschreibungspflichtige Arzneimittel reduzieren. Der leistungsstarke **San-qi-Extrakt** (**Panax notoginseng**) vervollständigt unsere Formulierung mit seinen neuroprotektiven Eigenschaften, die Angstgefühle unterdrücken und einen Zustand der Entspannung herbeiführen.



**Zutaten:** Gamma-Aminobuttersäure (GABA), L-Theanin, L-Tryptophan, Afrikanische Schwarzbohne Samen Extrakt (*Griffonia simplicifolia*) (L-5-HTP), *Panax notoginseng* Blatt Extrakt, Methylcobalamin (Vitamin B12), Pyridoxal-5'-phosphat (Vitamin B6), Amur-Korkbaum Rinde Extrakt (*Phellodendron amurense*), Magnolie Rinde Extrakt (*Magnolia officinalis*), Calcium-L-methylfolat (Folat), Cholecalciferol (Vitamin D3), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

Nährwerte:	1 Kapsel (651 mg)	2 Kapseln (1.302 mg)
GABA	200 mg	400 mg
L-Theanin	83,33 mg	166,66 mg
L-Tryptophan	73,33 mg	146,66 mg
L-5-HTP	50 mg	100 mg
<i>Panax notoginseng</i> (San Qi) (15:1)	50 mg	100 mg
Amur-Korkbaum (1% Berberin)	10 mg	20 mg
Magnolie (80% Honokiol und Magnolol) (50:1)	5 mg	10 mg
Vitamin B6 (aus 10/20 mg Pyridoxal-5'-phosphat)	6,85 mg (489%*)	13,69 mg (978%*)
Vitamin B12	333 µg (13.320%*)	666 µg (26.640%*)
Folat	333 µg (167%*)	666 µg (333%*)
Vitamin D3 (333,33/666,66 IE)	8,33 µg (167%*)	16,66 µg (333%*)

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

**Verzehrempfehlung:** Zu Beginn 1 x täglich 1 Kapsel, später kann auf 2 x 1 Kapsel erhöht werden. Eine Einnahme länger als 4 Wochen sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen



**Zutaten:** Natives Olivenöl extra<sup>1</sup> (*Olea europaea*), Lavendelöl<sup>1</sup> (ätherisches Öl) (*Lavandula angustifolia*), D-alpha-Tocopherol (Vitamin E) (natürlich aus Sonnenblume (*Helianthus annuus*), Annatto Extrakt (*Bixa orellana*), Weichkapsel (Feuchthaltemittel: Glycerin; Gelatine; reines Wasser)

**Nährwerte:** **pro Weichkapsel (363 mg)**  
 Lavendelöl (ätherisches Öl)..... 80 mg  
 Vitamin E..... 6,7 mg α-TE (56 %\*)

<sup>1</sup>Aus kontrolliertem Anbau

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

**Verzehrempfehlung:** 1 x täglich 1 Weichkapsel zu einer Mahlzeit und mit einem Glas Wasser



## Gesundheitstipps:

### Lavendel als Anxiolytikum

(Mittel zur Verminderung übermäßiger Ängste)

Fachbeitrag von Philip Rouchotas, ND\*

Lavendelöl (aus Echtem Lavendel, *Lavandula angustifolia*) ist in Deutschland eine für die Behandlung von übermäßigen Ängsten und Unruhezuständen zugelassene Substanz.<sup>1</sup> Untersuchungen an Menschen sowie In-vivo-Studien haben gezeigt, dass Lavendel angstmindernde, stimmungsstabilisierende, beruhigende, analgetische, antikonvulsive und neuroprotektive Eigenschaften besitzen kann.<sup>1</sup> Es wurde festgestellt, dass Lavendel die Wirkung von Serotonin, einer im Gehirn vorhandenen stimmungsregulierenden Substanz, verstärkt.<sup>2</sup>

Klinische Versuche haben bewiesen, dass die orale Anwendung von Lavendelöl dazu beitragen kann, die Symptome bei Generalisierter Angststörung (GAS), Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und chronischer Erschöpfung (Neurasthenie) zu reduzieren.<sup>3-5</sup> Es wurden ähnliche Wirkungen wie bei angstlösenden Medikamenten (SSRI - Paroxetin)<sup>3</sup> und Lorazepam<sup>4</sup> festgestellt, jedoch mit weniger Nebenwirkungen. Lavendelöl führte zu wesentlichen Verbesserungen von Qualität und Dauer des Schlafes sowie des geistigen Gesundheitszustands, ohne eine übermäßig

sedierende Wirkung zu haben.<sup>6-7</sup>

Bisher wurden zwei bedeutende klinische Untersuchungen durchgeführt, die nahelegen, dass eine relativ geringe Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen zwischen Lavendelöl und etlichen anderen Medikamenten besteht. Zunächst wurde in einer randomisierten, doppelblind durchgeführten Cross-over-Studie zur Untersuchung der Wirkung von Lavendelöl auf die Induktion von Leberenzymen festgestellt, dass die orale Anwendung von Lavendelöl bei Verabreichung einer Dosis von 160 mg während 11 Tagen keine Auswirkung auf die Aktivität der Cytochromen CYP Enzyme (CYP<sub>1A2</sub>, C<sub>2</sub>C<sub>9</sub>, D<sub>2</sub>D<sub>6</sub> und A<sub>3</sub>A<sub>4</sub>) hatte, die die wichtigsten Agenten für Aktivierung, Stoffwechsel und Elimination von Medikamenten sind.<sup>8</sup>

Eine weitere, kürzlich durchgeführte klinische Studie ergab, dass keine Wechselwirkung zwischen Lavendelöl (Silexan) und Markern zur Bestimmung der Effizienz hormoneller Empfängnisverhütung besteht.<sup>9</sup>

\*ND: Naturopathic Doctor (dt.: naturheilkundlich ausgerichteter Arzt)

#### Literatur:

1. Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
2. Baldinger, P., Höflich, A. S., Mitterhauser, M., Hahn, A., Rami-Mark, C., Spies, M., ... & Kasper, S. (2015). Effects of Silexan on the serotonin-1A receptor and microstructure of the human brain: a randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over study with molecular and structural neuroimaging. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 18(4), pyu063.
3. Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Schläfke, S., & Dienel, A. (2014). Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 17(6), 859-869.
4. Woelk, H., & Schläfke, S. (2010). A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, 17(2), 94-99.
5. Uehleke, B., Schaper, S., Dienel, A., Schlaefke, S., & Stange, R. (2012). Phase II trial on the effects of Silexan in patients with neurasthenia, post-traumatic stress disorder or somatization disorder. *Phytomedicine*, 19(8), 665-671.
6. Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Dienel, A., & Schläfke, S. (2010). Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. *International clinical psychopharmacology*, 25(5), 277-287.
7. Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Dienel, A., & Schläfke, S. (2010). Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder—evidence from clinical trials. *WMW Wiener Medizinische Wochenschrift*, 160(21), 547-556.
8. Doroshenko, O., Rokitta, D., Zadayan, G., Klement, S., Schlaefke, S., Dienel, A., ... & Fuhr, U. (2013). Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation Silexan on cytochrome P-450 enzymes in healthy volunteers. *Drug Metabolism and Disposition*, dmd-112.
9. Heger-Mahn, D., Pabst, G., Dienel, A., Schläfke, S., & Klipping, C. (2014). No interacting influence of lavender oil preparation silexan on oral contraception using an ethinyl estradiol/levonorgestrel combination. *Drugs in R&D*, 14(4), 265-272.

**Originaltext:** Rouchotas, P. (2016). Locator, S., & Blog, F. Lavender as an Anxiolytic. <https://newrootsherb.com/en/blog/health/lavender-as-an-anxiolytic>

# Wäre es nicht wunderbar, wenn wir Ruhe in Dosen abfüllen könnten?

Wir erleben unser Dasein mit viel mehr Genuss und Produktivität, wenn wir ruhig, entspannt und ausgeruht sind. Bei dem heute gängigen Rund-um-die-Uhr-aktiv-sein Lebensstil ist dies allerdings nicht leicht zu verwirklichen. Zum Glück haben wir weitere natürliche Nahrungsergänzungsmittel für Sie kreiert, um Ihnen eine Hilfe beim Umgang mit den alltäglichen Stressoren anzubieten.

**ChillPills** hilft Ihnen beim Umgang mit alltäglichem physischem und psychischem Stress, Angstgefühlen und bei Ausgebranntsein.

**Lavendelöl** hilft Ihnen beim Umgang mit Anspannung, mentalem Stress und Schlaflosigkeit.

**Joyful** hebt Ihre Stimmung an und vermittelt Entspannung sowie Widerstandskraft gegenüber Stressoren.

**Traum<sup>8</sup>** kommt Ihrem Körper und Geist mit seinen 8 Inhaltsstoffen zur Hilfe, indem es Ihnen die 8 Stunden Schlaf bringt, die Sie benötigen.



Stress, Angst- oder Unruhezustände

Gemütszustand

Insomnie

Mit Nahani bleiben Sie gelassen und cool!

Weitere Möglichkeiten zur Entspannung von Geist und Seele und zur Stimmungsaufhellung:



Stimmung, Gehirn, Nervensystem



Antistress-Mineralstoff



Kognitive Funktion



Psychische Verfassung



Nervensystem, Stressbewältigung

# Melatonin

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung<sup>1</sup> und zur Verkürzung der Einschlafzeit bei<sup>2</sup>



**Zutaten:** Reines Wasser, Ethanol USP-Grad (96 %), Trägerstoff: pflanzliches Glycerin, natürlicher Pfefferminzextrakt, Melatonin

**Nährwerte:** 2 Sprühstöße (0,244 ml)  
Melatonin 0,88 mg

**Verzehrempfehlung:** 1 x Täglich 2 Sprühstöße unter die Zunge kurz vor oder beim Schlafengehen. Ein Sprühstoß enthält 0,44 mg Melatonin. Eine Flasche enthält ca. 400 Sprühstöße



**Zutaten:** Überzugsmittel: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Calciumphosphate, Siliciumdioxid und Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, Trägerstoffe: Carboxymethylcellulose und pflanzliche Speisefettsäuren, Melatonin

**Nährwerte:** 1 Tablette (270 mg)  
L-Melatonin 1,9 mg

**Verzehrempfehlung:** 1 Tablette kurz vor oder beim Schlafengehen einnehmen



**Zutaten:** Reines Wasser, Ethanol USP-Grad (96 %), Trägerstoff: pflanzliches Glycerin, Melatonin, natürliches Pfefferminzaroma

**Nährwerte:** 9 Tropfen (0,257 ml)  
Melatonin 1 mg

**Verzehrempfehlung:** 1 x täglich 9 Tropfen kurz vor oder beim Schlafengehen einnehmen. Ein Tropfen enthält 0,12 mg Melatonin. Eine Flasche enthält ca. 1.750 Tropfen

<sup>1</sup>Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.

<sup>2</sup>Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.



ISO 17025



Nahrungsergänzungsmittel

✉ nahani.team@nahani.net

☎ 0034 - 943 34 50 43

🌐 www.nahani.net



☎ Lokale Festnetznummern: Deutschland: 030 223 899 80; Italien: 069 480 55 50; Österreich: 072 088 37 93; Schweiz: 043 508 46 80; für die restlichen Länder: Spanien: +34 943 34 50 44

Dieser Newsletter dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die Basis für den Erhalt Ihrer Gesundheit und für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.

[www.nahani.net](http://www.nahani.net)