

*Dieser hemmende Neurotransmitter kann die allgemeine Stimmung sowie den normalen Schlaf fördern und einen optimalen Muskelmassenerhalt unterstützen.*

### Grundlagen:

Wir leben in einer Welt, in der wir ständig äußeren Reizen ausgeliefert sind. Lärm, visuelle Reize, Computerarbeit und Stress sind alles Faktoren, die leicht zu Überstimulation und Überlastung führen können. Der Absatz von Psychopharmaka und Medikamenten, die ein «Herunterkommen» ermöglichen, ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Wie Kinderpsychologen und Kinderärzte bestätigen können, ist es nicht ungewöhnlich, dass diese Probleme bereits in der Kindheit beginnen. Kurz gesagt, es wird für den Körper immer schwieriger, sich zu entspannen.

GABA, die Abkürzung für Gamma-Amino-Buttersäure, ist eine nichtessentielle Aminosäure, was bedeutet, dass sie vom Körper selbst (aus einer anderen Aminosäure namens Glutamin) hergestellt werden kann. Darüber hinaus findet sich GABA auch in Nahrungsmitteln wie Fleisch, Geflügel, Bohnen und braunem Reis.

GABA ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter im Gehirn. Aus funktioneller Sicht bedeutet dies, dass GABA die Weiterleitung von Signalen in den Nervenendigungen hemmt, und daher eine sehr wichtige Rolle als «Schleusenwächter» spielt.

Zusätzlich fördert GABA die Freisetzung von Wachstumshormon (GH), eines der wichtigsten Hormone im Körper, das in der Hirnanhangdrüse produziert und von dieser ausgeschüttet wird. Dieses Wachstumshormon ist u. a. ein wichtiger Nährstoff für den Aufbau von Muskelmasse, und wirkt sich positiv auf das Altern aus. Alkohol dockt an die GABA-Bindungsstellen im Gehirn an, was der Grund für seine beruhigende Wirkung ist.

Wenn ein GABA-Mangel im Gehirn vorliegt, können verschiedene GABA-bezogene Störungen auftreten.

**GABA und Muskelmasse:** Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass GABA die Freisetzung von GH verbessert und somit den Erhalt einer optimalen Muskelmasse unterstützt. Bei richtiger Menge und nach entsprechendem Training fördert GABA den Aufbau von Muskelmasse und kann auch dazu führen, dass die Muskeln aufgrund des geringeren Fettgehaltes ausgeprägter erscheinen. Diese Effekte können nach etwa acht Wochen beobachtet werden.

**Gemütslage und Schlaf:** GABA hat auf Grund seiner hemmenden Wirkung einen positiven Effekt hinsichtlich einer etwaigen Überreizung des Gehirns. Gleichzeitig fördert es die Freisetzung des Wachstumshormons, was zusammen mit dem beruhigenden Effekt der Gemütslage den Schlaf positiv unterstützen kann.

Sollte die körpereigene Produktion und die Aufnahme von GABA durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, kann dieser Nährstoff durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

### Hinweise:

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

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern. Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronährstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt. Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

### Inhaltsstoffe:

#### Eine Kapsel enthält:

750 mg GABA (Gamma-Amino-Buttersäure)

#### Andere Inhaltsstoffe:

Magnesiumstearat. Das Produkt ist vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, nicht gentechnisch verändert. Kapselhülle vegetarisch.

#### Verzehrempfehlung:

Im Normalfall nach Bedarf 2 bis maximal 6 Kapseln pro Tag mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

Hersteller



**VitaBasix**

by LHP Inc.

[www.vitabasis.com](http://www.vitabasis.com) | [info@vitabasis.com](mailto:info@vitabasis.com)