



## Allgemeine Produktbeschreibung und Anwendung

**Griffonia simplicifolia**, auch bekannt als afrikanische Saubohne, wird häufig bei leichten bis mittelgradigen Depressionen eingesetzt. Bei schweren Depressionen, insbesondere wenn der Patient Selbstmordgedanken hegt, werden in der Regel Psychopharmaka empfohlen.

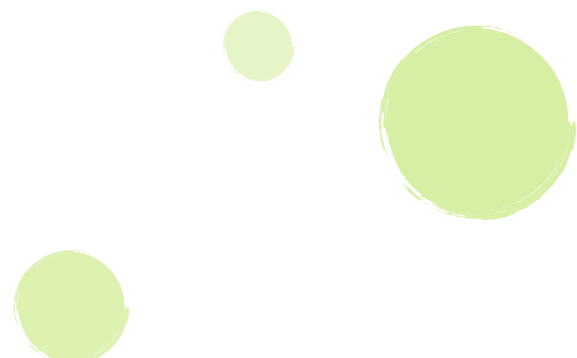
Die Hauptwirkung von **Griffonia simplicifolia** ist seine antidepressiv wirkende Eigenschaft. Es hilft, den Serotoninspiegel im Gehirn zu steigern, was eine stimmungsaufhellende Wirkung hat. Eine typische Dosierung für diese Wirkung beträgt 2 Kapseln täglich (2/0/0).

Neben der antidepressiven Wirkung fördert **Griffonia simplicifolia** auch die Schlafqualität, indem es die Schlaftiefe verbessert und so für einen erholsameren Schlaf sorgt. Hierfür ist eine Dosierung von 1 Kapsel am Abend (0/0/1) empfehlenswert.

Ein weiteres häufiges Problem, das mit **Griffonia simplicifolia** behandelt werden kann, ist das Restless-Legs-Syndrom (RLS). Bei diesem Syndrom, das mit einem Serotoninmangel zusammenhängt, kann die Einnahme von 2 Kapseln am Abend die Symptome signifikant lindern und so eine Alternative zu Medikamenten wie Restex oder Restaxil darstellen (0/0/2).

**Griffonia simplicifolia** zeigt auch eine positive Wirkung bei Fibromyalgie und chronischen Schmerzsyndromen, da es durch seine stimmungsaufhellende Wirkung hilft, die Wahrnehmung des Schmerzes zu verändern. Bei Fibromyalgie ist ein Mangel an Serotonin häufig eine der Ursachen, weshalb die Einnahme von **Griffonia simplicifolia** sinnvoll sein kann, um die Symptome zu lindern (1/0/1).

Wichtig ist, dass **Griffonia simplicifolia** nicht mit SSRI (Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) kombiniert werden sollte. Dies liegt daran, dass **Griffonia simplicifolia** den Serotoninspiegel erhöht, während SSRI den Rücktransport von Serotonin blockieren. Eine gleichzeitige Einnahme kann zu einem gefährlichen Serotonin-Syndrom führen, das im schlimmsten Fall tödlich sein kann.

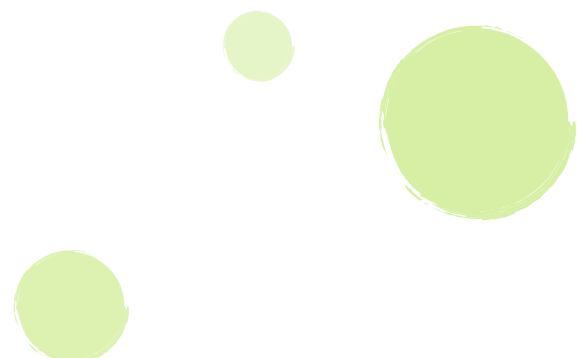




## Griffonia simplicifolia

Wenn ein Patient unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen leidet, kann in Fällen von leichten bis mittelgradige Depressionen die Anwendung von **Griffonia simplicifolia** in Betracht gezogen werden. Der Hauptwirkstoff in Griffonia simplicifolia ist Hydroxytryptophan (5-HTP), welches die Vorstufe von Serotonin darstellt.

Interessanterweise zeigt es unterschiedliche Wirkungen, abhängig von der Einnahmezeit. Morgendliche Einnahme von **Griffonia simplicifolia** kann stimmungsaufhellend und konzentrationsfördernd wirken, während eine abendliche Einnahme eher schlaffördernd sein kann.





## Information zu 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)

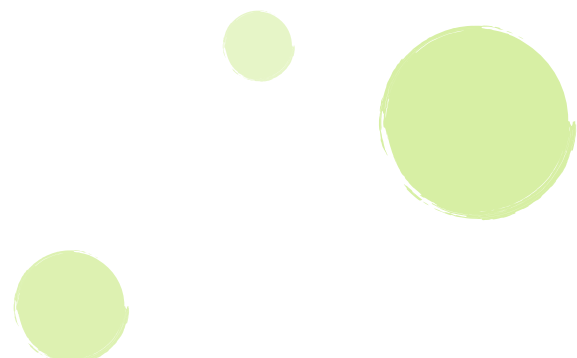
5-Hydroxytryptophan (5-HTP), ob chemisch synthetisiert oder selektiv aus *Griffonia simplicifolia* Samen extrahiert, wurde als neuartig in Lebensmitteln eingestuft und ist somit **nicht mehr zugelassen**.

Aus diesem Anlass möchten wir darauf hinweisen, dass in naher Zukunft am Etikett der Vitalsee Griffonia die Auslobung auf 5-htp entfallen wird, um der Mindestanforderung gerecht zu werden.

Nachdem wir aber sehr gute Erfolge erzielen konnten, werden wir aber auch in Zukunft die gleiche Extraktion auf so hohem 5-htp Level belassen.

- Der Rohstoff *Griffonia simplicifolia* Samenextrakt bleibt in der Rezeptur, das 5-HTP wird jedoch nicht am Etikett ausgelobt

Alles bleibt und dennoch ändert sich das Etikett!





## Griffonia simplicifolia bei Restless-Legs-Syndrom

Das **Restless-Legs-Syndrom (RLS)** ist eine neurologische Erkrankung, die häufig mit einem gestörten **Serotonin-Stoffwechsel** in Verbindung gebracht wird. Ein Serotoninmangel kann ein auslösender Faktor für die typischen Symptome sein. In diesem Zusammenhang rückt **Griffonia simplicifolia** – die afrikanische Schwarzbohne – in den Fokus, da sie natürlicherweise reich an **5-Hydroxytryptophan (5-HTP)** ist, einer direkten Vorstufe von Serotonin.

Ein vielversprechender Therapieansatz zur Linderung von RLS-Symptomen besteht in der Kombination folgender Mikronährstoffe und Naturstoffe:

- **Griffonia simplicifolia:**

Die empfohlene Dosierung liegt bei **viermal täglich je eine Kapsel** (z. B. morgens, mittags, nachmittags und abends) oder alternativ in einer abgestuften Dosierung von **2/0/1** (zwei Kapseln morgens, keine mittags, eine abends).

Dies kann helfen, den Serotoninspiegel gezielt zu erhöhen.

- **Vitamin D3:**

Eine ergänzende Einnahme von **10.000 IE täglich** kann den Serotonin-Stoffwechsel positiv beeinflussen, insbesondere bei bestehendem Mangel.

- **PEA (Palmitoylethanolamid):**  
Ein körpereigener Entzündungsmodulator, der in Kombination mit Griffonia unterstützend wirken kann.
- **Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Algenöl):**  
Unterstützen die neuronale Regeneration und verbessern die Signalübertragung im Nervensystem.
- **Vitamin-B-Komplex (multidim):**  
Die B-Vitamine sind essenziell für die Nervenfunktion und den Neurotransmitter-Stoffwechsel. Eine breit gefächerte Kombination ist hier sinnvoll.

#### **Wichtiger Hinweis zur Verträglichkeit**

Bei gleichzeitiger Einnahme von **selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (SSRI)** ist **Vorsicht geboten**, da es zu einer Wechselwirkung mit Griffonia simplicifolia kommen kann. In solchen Fällen sollte die Einnahme **nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten** erfolgen, um ein Serotonin-Syndrom zu vermeiden.

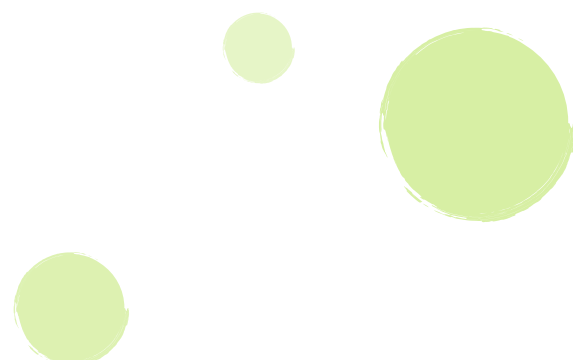




## Griffonia simplicifolia bei Morbus Chron

Bzgl. Morbus Chron höre ich immer von sehr guten Erfolgen in der Kombination Curcuma und Boswellia als Extrakt. Also hochdosiert wie wir dies bei Vitalsee ausloben!

(Curcumin 1-1-1 / Boswellia 1-0-1) und für die Psyche empfehle ich die Griffonia 5HTP die sich ebenfalls gut zu curcumin kombinieren lässt! (5HTP in der Dosierung 0-0-2)





## Griffonia simplicifolia unterstützend bei Small Fiber Neuropathie

Wir haben einen Patienten mit Small Fiber Neuropathie (nicht längenabhängig), der regelmäßig Pregabalin bekommt. Trotz dieser Therapie hat er ständig Schmerzen. Ich möchte ihm PEA und zusätzlich einen B-Complex, Omega-3 Fettsäuren und Alpha-Liponsäure geben. Was können wir diesen Patienten noch raten, damit er endlich wieder mehr Lebensqualität hat.

Es ist großartig, dass Sie an **PEA** gedacht haben. **Beginnen Sie am besten gleich mit der 1-1-1-Dosierung.**

Die Unterstützung durch Omega-3, B-Vitamine und Alpha-Liponsäure passt ebenfalls sehr gut dazu.

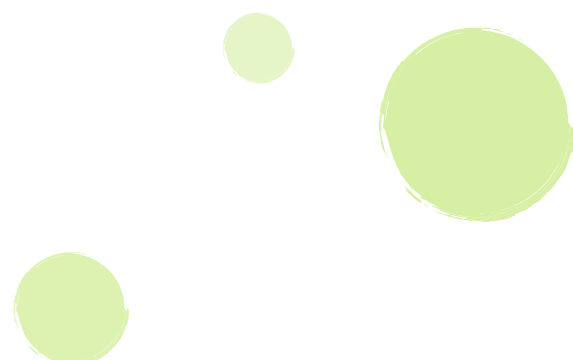
Zusätzlich könnte Hochtontherapie hilfreich sein. Hierfür gibt es Leihgeräte von Schuhfried in Wien, die Sie mit einer ärztlichen Verordnung erhalten können. Auch Kryotherapie könnte eine Option sein.

Ergänzend zur Phytotherapie würde ich **Weidenrinde** und **Griffonia (2-0-2)** empfehlen. Dennoch ist die Aussicht auf eine vollständige Therapie leider begrenzt. Ich hoffe, dass diese Maßnahmen zumindest eine Linderung der Beschwerden ermöglichen.



## Griffonia simplicifolia Farbabweichung

Durch die Natürlichkeit des neuen Rohstoffes Griffonia kann es zu einer Farbabweichung von hellbraun zu hellbraun mit dunklen braun-schwarzen Punkten kommen.





## Fallstudie Carotis-Stenose, hoher Cholesterinwert

- Unternehmer mit Carotis-Stenose 40%, Cholesterin ~300; Ansatz ohne primäre Cholesterinsenkung.
- Diagnostik: Hormonprofil (niedriges Progesteron, hohes Cortisol, Serotonin sehr niedrig).
- Interventionen: moderater Ausdauersport (statt Kraftsport), Leberunterstützung (z. B. Curcumaöl), Supplemente (OPC, Griffonia, Knoblauch inkl. schwarzer Knoblauch, Betonia, L-Arginin hochdosiert).
- Ergebnis nach ~9 Monaten: Stenose 0%, Cholesterin 250; weitere Senkung angestrebt.