Inhalt

Ruhe ist ein rares Gut 9

GABA: Entspannung für Körper und Geist

Was sind Neurotransmitter? 13
Was ist GABA? 16
Wie entsteht GABA im Körper? 24
GABA: In der Medizin schon lange im Einsatz; allerdings auf Umwegen 29
Wie kann man GABA natürlich steigern? 32

GABA als Nahrungsergänzung

Der Mythos der Blut-Hirn-Schranke 41
GABA und der Vagusnerv 45
Was wissen Ärzte? 46
GABA ist kein Wundermittel 48
Pulver oder Pille? 49
So testen Sie, wie Sie auf GABA reagieren 51
Gibt es Nebenwirkungen? 53
Was darf man mit GABA nicht tun? 55
Macht GABA abhängig? 57

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/138008489X

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

GABA in der Medizin

GABA und innere Balance – wenn der Beruhigungsbotenstoff aus dem Takt gerät 61
Sexualhormone: GABAs enge Verbündete 65
Angst- und Panikstörungen 66
Entspannung und Schlaf 72
Burnout 81
ADHS 84
Zwangsstörungen 91
Emotionales Essen, Stressessen und Binge-Eating 94
Suchtausstieg 97

GABA im Sport

Schlaf und Wachstumshormon 117
Muskelaufbau und Entspannung 119
Mentale Stabilität und Fokus 121

GABAs starke Helfer – Substanzen, die das Nervensystem gemeinsam beruhigen

Glycin – der stille Hilfsbremser 129
L-Theanin – der Ruhepol aus grünem Tee 131
Magnesium – das natürliche Beruhigungsmittel 133
Niacin (Vitamin B3) – der stille Regisseur im Hintergrund 135

Passionsblume – der pflanzliche GABA-Verlängerer . 137
Taurin – der unterschätzte Helfer mit viel Power..... 138
Vitamin B6 – der Schlüssel zur GABA-Herstellung... 139
Zink – der Verstärker für GABAs Stimme 141
Inositol – der Sanftregler für das Gedankenkarussell . 143
GABA und Serotonin – die stille Allianz..... 144

Fazit..... 149
Register..... 151