

Vitalstoffe als Glücklichermacher?

Gibt es Möglichkeiten dauerhaft auf natürliche, sanfte und nebenwirkungsfreie Art durch Einnahme von Ergänzungsstoffen unsere Stimmung anzuheben?

„Ja, unter bestimmten Voraussetzungen und mit Einbezug moderner naturheilkundlicher Labordiagnostik“, meint der Naturheilpraktiker Daniel Albisser, der in Basel die Gesundheitspraxis frohmedizin leitet.

Ich erliege übrigens nicht der Vorstellung, Glück ausschliesslich als einen biochemischen Zustand zu begreifen. Nichtsdestotrotz fokussiert sich dieser Artikel auf die rein biochemische Sichtweise des Glücks.

Manche probieren es einfach selber aus, hören oder lesen Wunderdinge über bestimmte Substanzen und nehmen diese Ergänzungsstoffe in der Hoffnung die erwünschte Wirkung trete dann schon ein. Dies gleicht der Aufgabe, die Stecknadel im Heuhaufen zu finden. Der Teufel steckt auch hier oft im Detail. Entsprechend wenden sich viele enttäuscht wieder ab.

Das muss nicht sein.

Wie das gezielte Vorgehen einer orthomolekularen Diagnose und Therapie die Erfolgsaussichten beträchtlich erhöht und um welche Stoffe es sich hauptsächlich handelt, davon handelt dieser Artikel.

Alles, was wir erleben und fühlen, übersetzt unser Körper in chemische Formeln. Im Gehirn gibt es rund 10000 Neurochemikalien. Die individuelle Zusammensetzung dieser Moleküle bestimmt weitgehend unser Gefühlsleben.

Die wichtigsten Moleküle der Gefühle und ihre Wirkung auf die Emotionen sind:

- Acetylcholin lässt uns denken, lernen und merken.
- Adrenalin und Cortisol machen wach.
- Dopamin macht kreativ, kontrolliert Bewegungen und sorgt für Zufriedenheit.
- Endorphine hemmen Schmerzen und vermitteln ein Glücksgefühl.
- Oestrogen hellt die Stimmung auf.
- Testosteron sorgt für Dynamik und Aggressivität.
- Serotonin macht ausgeglichen und ruhig. Studien haben gezeigt, dass depressive Menschen um etwa 50% niedrigere Serotoninwerte haben als gesunde.

Stimmt etwas nicht an der Zusammensetzung dieser Botenstoffe leidet der Mensch beispielsweise an ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), Alzheimer, Demenz oder Depression.

Schauen wir uns exemplarisch die Depression etwas genauer an.

Hierzulande leidet ungefähr jeder 10. mindestens einmal im Leben an einer schweren Depression. Leider werden nur 20% davon angemessen behandelt, weil sie nicht als solche erkannt werden. Laut der WHO Studie „Global Burden of Disease“ wird Depression bis zum Jahr 2020 neben Herzerkrankungen die wichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und Tod sein.

Eine schwere Depression ist eine Stoffwechselkrankheit im Gehirn. Die Weiterleitung von Signalmolekülen in den Nervenzellen ist gestört. Sie verändert die Stresshormon-Konzentration im Blut. Das Hauptstresshormon Cortisol zerstört in einem solchen Fall Nervenzellen in der Gehirnregion des Hippocampus.

Frau Dr. Clark weist bei klinischer Depression auf das Vorhandensein von Parasiten im Gehirn hin. Meist findet sie Hakenwürmer (*Ancylostoma*), *Ascaris* von Katzen und Hunden, *Trichinella* und *Strongyloides* sowie eine Shigellen-Belastung. Als Hauptquelle gibt sie Tierkot und das Einatmen von verschmutztem Staub an. Als Therapie empfiehlt sie eine gute Hygiene, gezieltes Zappen der Erreger sowie das Durchführen aller vier Reinigungsprogramme. Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder, insbesondere auch Haustiere, mitbehandelt werden, um dauernde Neuinfektionen zu vermeiden.

Müssen wir es überhaupt soweit kommen lassen? Gerade weil die Depression ein in weiten Kreisen noch tabuisiertes Gesprächsthema ist, sind Vorbeugung und Schutzmassnahmen umso wichtiger. Ein wichtiger Faktor dazu stellt die ausreichende Versorgung mit Nahrungsergänzungstoffen dar.

Um seine Nervenbotenstoffe aufzubauen, braucht der Körper Vitalstoffe, also Eiweisse, Vitamine, essentielle Fette, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Unser Körper braucht 47 essentielle Stoffe und die braucht auch unsere Seele. Fehlt der eine oder andere Stoff kann der Stoffwechsel des Gehirns entgleisen: Antriebsschwäche, Reizbarkeit, Nervosität sind typische Signale.

Folgende Vitalstoffe können helfen die Stimmung zu heben. [Eine Untersuchung der weiteren, vielfältigen zusätzlichen Nutzen dieser Stoffe würde den Rahmen dieses Artikels sprengen.]

Omega 3 Fettsäuren: enthalten in Seefisch, Avocado, Nüssen, Leinöl, weniger in Rapsöl. Neue Studien zeigen, dass sie auch gegen Depressionen helfen. Wichtigste Vertreter: Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Wichtig ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren. Laut dem Jahresbericht der deutschen Gesellschaft für Ernährung beträgt die tägliche Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren lediglich 0,15g/Tag anstatt der erforderlichen 1,5g/Tag - also nur 10% der erforderlichen Menge. Einen guten Aufschluss über den Status gibt ein vollständiges Fettsäureprofil im Blut.

Eiweiss: Liegt Ihr Gesamt-Eiweisspiegel im Blut unter 8g/dl, dann ist er zu tief und ihre Eiweisspeicher sollten aufgefüllt werden.

Tryptophan: eine essentielle Aminosäure, braucht der Körper um daraus Serotonin, das Glückshormon herzustellen. Bei Mangel Entwicklung von Depression bis hin zu Psychosen. Ihr Blutwert sollte zwischen 37 und 56umol/l betragen. Gute natürliche Quellen sind etwa Cashew-Nüsse und Thunfisch.

Phenylalanin: Eine weitere essentielle Aminosäure. Hilft gegen Depressionen und kurbelt die geistige Leistungsfähigkeit an. Synthetisiert die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. Gute Quellen sind etwa Erdnüsse oder Mandeln. Kann in der Leber zu Tyrosin umgewandelt werden. Blutwerte liegen bei 51 – 61umol/l

B-Vitamine: Fehlt Ihnen beispielsweise Vitamin B3 (Niacin), dann hat der Körper nicht genug Tryptophan, um daraus Serotonin zu bilden. Auch Vitamin B6 braucht der Körper für Serotonin. 53% der Männer und 76% der Frauen sind laut einer grossen deutschen Studie mit B6 unterversorgt. Folsäure (B9) haben Sie fast sicher zu wenig. Nur 1% der Deutschen nimmt täglich die minimale Menge von 400Milligramm zu sich. Um auf einen solchen Wert zu kommen, müssten Sie täglich ungefähr 3,5kg Brokkoli essen. Vitamin B12 beugt zusätzlich der Demenz vor. Ausserdem senken B-Vitamine den Homocystein-Spiegel. Beim Vitamin B12 Blutwert ist es gut zu wissen, dass, der Gesamt B12 Gehalt im Blut keine sinnvolle Aussage über den tatsächlichen Status zulässt. Man muss den Holotranscobalamin II messen. Nur der sagt etwas über den tatsächlichen B12 Zustand etwas aus.

Vitamin-C: 2 bis 6g pro Tag können laut Studien helfen, Depressionen zu lindern.

Kalzium: Ist der Kalziumspiegel im Keller, ist das Nervenkostüm höchst erregbar. Sie werden nervös, innerlich unruhig und leicht gereizt. Kalziumsupplementierung kann auch, wie neue Studien zeigen, Symptome des prämenstruellen Syndroms lindern. Blutwerte liegen zwischen 95 – 110mg/l.

Magnesium: Das Mineral, das Sie zusammen mit Kalzium wirksam gegen Stress schützt. Magnesium ist mithin eines der am häufigsten eingenommen Nahrungsergänzungen. Trotzdem sind zu tiefe Magnesiumspiegel in der Praxis häufig anzutreffen, wohl weil viele konventionelle Nahrungsergänzungen zu wenig oder nur schlecht verfügbares Magnesium enthalten. Blutwerte liegen zwischen 22 – 25mg/dl. Eine Magnesiumbestimmung im Blut kostet beispielsweise rund 5 Franken (ca. 3,20Euro).

Selen: sorgt für aktive Schilddrüsenhormone, indem es ein Enzym namens Typ-I-Jodthyronin-5-Dejodase aktiviert. Dies baut das Schilddrüsenhormon in seine aktive Form um. Zu wenig Selen bedeutet weniger aktive Schilddrüsenhormone, was sich in Antriebslosigkeit, Depression und Schöpfung zeigen kann. Die Menschen in Guatemala beispielsweise haben wegen der selenreichen Böden einen Selenspiegel von 240Mikrogramm pro Liter Blut. Wir haben im Durchschnitt einen Wert von 74. Zudem entgiftet Selen

Cadmium, welches im Ruf steht Depressionen zu verursachen. Ihr Blutwert sollte im Bereich von 130- 200ug/l liegen.

Zink: Bei Menschen mit Depressionen werden oft traurig tiefe Zinkwerte gemessen, dies weil Zink notwendig ist für die Synthese von Enzymen, welche wiederum Nervenboten aufbauen. Zudem ist Zink wichtig für die Synthese von Adrenalin und Noradrenalin, welche aus der Aminosäure Tyrosin gebildet werden. Auch Lernschwäche bei Kindern kann auf einen verminderten Zinkspiegel hindeuten. Der Blutwert für Erwachsene liegt bei 1,0 – 1,5mg/l.

Jod: Zu wenig Jod führt unweigerlich zur Dämpfung der Hormonfabrik Schilddrüse. Dies führt zu Antriebsschwäche, Abgeschlagenheit, Depression und herabgesetzter Hirnleistung. Jodmangel ist weit verbreitet.

Mangan: ist am Stoffwechsel des Neurotransmitters Dopamin beteiligt. Ein Mangel kann zu psychischen Störungen führen. Ein Manganmangel ist beispielsweise bei Schizophrenie häufig anzutreffen. Blutwerte zwischen 0,1 – 0,2mg/l.

Je genauer folgende Punkte beachtet werden, umso erfolgreicher wird auch die Therapie verlaufen.

Befund: moderne Labordiagnostik zeigt auf, welche Stoffe **defizitär** sind und wo **Ungleichgewichte** bestehen. Allgemein gilt: Ist nur ein Stoff von den ungefähr 50 bekannten Vitalstoffen nicht ausreichend im Körper vorhanden, kann dies bereits Symptome von Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit oder Nervosität erzeugen.

Interpretation und korrekter Vergleich mit den **richtigen** Referenzwerten ergibt einen **individuellen** Therapieplan.

Produktauswahl: Hier ist auf die von Dr. Clark geforderte **Reinheit** und die bestmögliche **Bioverfügbarkeit** zu achten. Beispielsweise werden organische Manganverbindungen wie Manganguconat oder chelatierte Manganverbindungen besser resorbiert als Mangansulfat.

Optimale **Einnahmezeiten** und **Interaktionen** (hemmende oder synergistische) zwischen einzelnen Vitalstoffen und allenfalls eingenommenen Medikamenten müssen in den Therapieplan einbezogen werden. Beispielsweise erhöht Vitamin E Mangel den Bedarf an Selen im Gewebe.

Die Mengen für den **therapeutische Dosierungsbereich** sind zu beachten. Dadurch wird die richtige Dosis eingenommen und schädliche Überdosierungen und Unverträglichkeiten wie beispielsweise für Phenylalanin und Tyrosin bei Phenylketonurie vermieden.

In meiner Praxis therapiere ich nach dem Prinzip erst messen und dann gezielt auffüllen. Je nach Symptomatik lassen wir von einem spezialisierten Labor den Wert einzelner Vitalstoffe und Hormone im Blut bestimmen. Jetzt werden Sie sagen: „Hab ich doch schon gemacht. Der Arzt hat ein Blutbild erstellt und gesagt alles sei normal“. Nun, die meisten hier genannten Vitalstoffe werden von der Schulmedizin erst gar nicht bestimmt - zudem werden die Normalwerte aus dem Mittelwert von einer Million Blutwerten errechnet. Und woher kommen diese Blutwerte? Von Kranken, denn kaum ein Gesunder geht zum Arzt und lässt sich Blut nehmen. Deswegen fühlt sich praktisch jeder Mensch müde, abgeschlagen, gestresst, Kopfweh geplagt oder depressiv, obwohl er schulmedizinisch „normale“ Blutwerte hat. Symptomfreiheit beginnt aber oft erst im obersten Bereich des Referenzwertes oder darüber. Deswegen ist es wichtig die Laborwerte korrekt zu interpretieren und **die Referenzwerte von Gesunden zu kennen und damit zu vergleichen** - und genau das tun wir in unserer Praxis.

Die richtig angewandte Therapie mit Vitalstoffen bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit auf natürliche Art und ohne Nebenwirkungen eine Stimmungsaufhellung und dadurch mehr Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Es gibt noch weitere Therapieformen neben der hier beschriebenen, die effektiv gegen milde Depressionen wirken. Eine Meta-Studie von Prof. E. Ernst von der University of Exeter ergab 2001 folgendes Ergebnis: eine hohe Evidenz und keine schwerwiegenden Sicherheitsbedenken liegen für folgende Therapieformen vor:

- Phytotherapie: Johanniskraut (*hypericum perforatum*)
- Entspannungstherapie
- Biofeedback
- Körperliches Training
- Massage

Der Auto Daniel Albisser ist kant. appr. Naturheilpraktiker und leitet in Basel die Praxis frohmedizin.

Mehr Infos und Anmeldungen
D. Albisser
Gesundheitspraxis frohmedizin
Feierabendstr. 65
4051 Basel
Schweiz
www.frohmedizin.ch
kontakt@frohedizin.ch
Tel. 0041/ (0)61 228 73 43

Diese Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Therapeuten angesehen werden.

Es wird ausdrücklich abgeraten, Selbstversuche mit den angeführten Informationen zu unternehmen.