

Was hilft bei Schizophrenie

Nährstoffmängel können die Symptome verschlimmern

Schizophrenie ist eine schwere, chronische Geisteskrankheit, die durch Halluzinationen und den Verlust des rationalen Denkvermögens gekennzeichnet ist. Die Erkrankung schließt oft Depressionen, Paranoia und Persönlichkeitsveränderungen ein. Obwohl die Ursache der Krankheit unbekannt ist, geht man davon aus, dass Störungen des chemischen Gleichgewichts im Gehirn und ein Ungleichgewicht zwischen den Neurotransmittern (Botenstoffen) im Gehirn dabei eine wichtige Rolle spielen.

Ernährungsempfehlungen bei Schizophrenie

Lebensmittelallergien können in seltenen Fällen heftige Reaktionen im Gehirn und Schizophrenie-Symptome auslösen. Ein Beispiel liefert die Empfindlichkeit auf Gluten, ein Protein, das in bestimmten Körnern vorkommt. Eliminationsdiäten können die verantwortlichen Nahrungsmittel ermitteln, so dass diese fortan gemieden werden können. Weil sie sich oft schlecht ernähren, sind Schizophrene einem höheren Nährstoffmangel-Risiko ausgesetzt. Nährstoffmängel können wiederum die Symptome verschlimmern. Der regelmäßige Verzehr einer nährstoffreichen, ausgewogenen Ernährung - wenig Fett und raffinierter Zucker, viel Protein, komplexe Kohlehydrate, Mineralien und B-Vitamine - kann zur Erhaltung der Gesundheit des Gehirns beitragen. Lebensmittelzusätze, künstliche Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe sollten gemieden werden, denn Empfindlichkeiten auf diese Substanzen können die Symptome verschlimmern.

Nährstoffempfehlungen bei Schizophrenie

Niacin (Vitamin B3): Niacin kann die Überproduktion bestimmter halluzinogener Nebenprodukte verhindern, die im Gehirn beim Aufbau von Neurotransmittern anfallen.

Vitamin C: Kann, in Verbindung mit Niacin, bei einer bestimmten Form von Schizophrenie vorteilhaft sein, die durch Hyperaktivität, Übererregbarkeit und Paranoia gekennzeichnet ist. Vitamin C kann hohe Kupferwerte im Gehirn, die zu den Symptomen beitragen, senken. Wir empfehlen ein Vitamin C mit Bioflavonoiden.

Vitamin B6, Zink und Mangan: Können bei einer bestimmten Form von Schizophrenie vorteilhaft sein, die durch gestörten Stoffwechsel von Vitamin B6, Zink und Mangan gekennzeichnet ist. Bei dieser Art von Schizophrenie wird über den Urin sehr viel Kryptopyrrol, ein abnormales Stoffwechselprodukt, ausgeschieden. Die Mineralien Zink und Mangan empfehlen wir in kolloidaler Form.

Lecithin wird, in einer Reaktion, für die Pantothersäure erforderlich ist, in Acetylcholin (einen Neurotransmitter im Gehirn) umgewandelt. Supplemente können das Gleichgewicht zwischen den Neurotransmittern im Gehirn wieder herstellen und die Symptome mildern.

B-Vitamine (mit Pantothersäure): Es kann sein, dass die Ernährung von Schizophrenen nicht genügend B-Vitamine liefert. Mängel an Thiamin (Vitamin B1), Niacin, Vitamin B6 und Folsäure können die Symptome verschlimmern.

Besondere Hinweise

Starke Schwermetallvergiftungen, z. B: aufgrund starker Belastung des Körpers mit Quecksilber oder Aluminium, können Symptome hervorrufen, die den Symptomen der Schizophrenie ähnlich sind. Eine Untersuchung auf Schwermetalle und eine anschließende Entgiftung kann von Vorteil sein.

Links zu weiteren Informationen

Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>