

# Vitalstoffmangel fördert psychische Störungen

Psychische Störungen nehmen immer mehr zu, sowohl in jungen Jahren als im Alter. In einer Untersuchung aus dem Jahre 1998 waren etwa 30% der deutschen Bevölkerung betroffen, diese Zahl wurde auch in einer neueren Untersuchung mit 5317 Teilnehmern zwischen 18 und 79 Jahren, bestätigt. Eine von drei Frauen und bei einem von vier bis fünf Männern im Alter von 18 bis 79 Jahren trat in dem vergangenen Jahr zumindest eine psychische Störung auf. Die Häufigste Störung war eine Angststörung (15,3%), affektive Störungen (9,3%) und Störungen durch Substanzgebrauch (5,7%, ohne illegale Drogen). In 40-50% der Fälle wurden mehrere Diagnosen erhoben. Insgesamt waren 27,7% betroffen. Im EU-Vergleich lag die Zahl bei 38%, wobei hier zusätzlich Schlafstörungen, geistige Behinderungen, Persönlichkeitsstörungen, ADHD („attention deficit hyperactivity disorder“), Autismus und Demenzen erfasst wurde<sup>1</sup>.



**P** psychische Störungen im Alter werden oft nicht als solche erkannt. Nur etwa 5% der Patienten bei Psychotherapeuten sind über 60 Jahre alt<sup>2</sup>. Das Problem ist die allgemeine Meinung, dass man mit zunehmendem Alter körperliche, geistige und psychische Einschränkungen in Kauf nehmen muss. Besonders häufig treten Ängste, Demenz und Depressionen im Alter auf. Vorboten einer psychischen Störung wie sozialer Rückzug, vermehrte Ängstlichkeit und Vergesslichkeit, werden oft dem Alter zugeschoben und nicht als Störung erkannt. Ein Problem ist sicherlich, dass mit zunehmendem Alter der Mensch anfälliger für körperliche, geistige und seelische Störungen wird.

## Unerkannte Vitalstoffmängel sind weit verbreitet

Die Gründe hierfür sind der moderne Lebensstil, bei dem viele ältere Menschen vereinsamen (der Anteil an alleinlebenden älteren Menschen nimmt zu), aber auch die Folgen einer vitalstoffarmen modernen Ernährung. Viele alte Menschen kochen 2 bis 3 Mal pro Woche und essen dann mehrere Tage davon oder sie sind auf die Lieferung von Nahrung aus Großküchen (Alters- oder Pflegeheime, Krankenhäuser) angewiesen. Diese Nahrung enthält leider viel zu wenig gesundheitsförderliche Vitalstoffe und die vielen Medikamente die im Alter verschrieben werden,

erhöhen den Vitalstoffbedarf zusätzlich – ein Teufelskreis der sich auch auf die Gehirnleistung niederschlägt. Dabei wäre es sehr einfach hier Abhilfe zu schaffen, die Gesundheit im Alter zu erhalten oder zu verbessern und die Notwendigkeit der Einnahme von einem Teil der Medikamente zu reduzieren. Aber auch junge Menschen sind von einer Unterversorgung mit einigen Vitalstoffen betroffen, obwohl diese Tatsache nicht bekannt ist und auch von offiziellen Stellen nicht zugegeben wird. Marginale Mängel, die bereits zu einer Einschränkung wichtiger körperlicher Funktionen und Enzymvorgänge führen, können mit modernen Analysemethoden nicht erfasst werden. Besonders häufig von einem Mangel betroffen sind Vitamin D, Selen, ein Teil der B-Vitamine, Eisen und Coenzym Q10. Beim alten Menschen, der auf eine Betreuung im Pflegeheim angewiesen ist, sind sämtliche Vitalstoffdefizite vorprogrammiert, wenn die Angehörigen sich nicht um eine Ergänzung kümmern. Daher verwundert es nicht, dass viele Menschen im Pflegeheim immer schneller körperlich, psychisch, geistig und seelisch abbauen, wenn sie aus ihrer gewohnten Lebensumgebung herausgerissen werden.

Auch junge Menschen, Kinder und Jugendliche, sind prädestiniert für Vitalstoffdefizite, da sie einen hohen Bedarf durch Wachstum und Entwicklung haben. Während der Schwangerschaft und Stillzeit achtet die besorgte Mutter auf eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung, aber der erhöhte Bedarf im Vergleich zum Körpergewicht bleibt bestehen. Daher sind die Ergebnisse der nationalen Verzehrstudie von 2008, nicht verwunderlich, bei der einige Jugendlichen die minimalen Empfehlungen der DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung) nicht erreichen. Doch gerade diese Jugendlichen sind die zukünftigen Eltern des Nachwuchses. Speziell junge Mädchen und Frauen, die jahrelang orale Ovulationshemmer oder andere hormonabgebenden Verhütungsmaßnahmen durchführen, sind mangelgefährdet, da viele Vitalstoffe massiv verbraucht werden. Die Folgen sind neben einer Schwangerschaftsübelkeit, eine Vitalstoffunterversorgung des Kindes, aber auch vermehrte psychische Störungen wie Depressionen bei jungen Frauen, vor allem während Schwangerschaft und Wochenbett.

### Vitalstoffe für die Psyche

Für unsere psychische Gesundheit sind viele verschiedene Vitalstoffe verantwortlich. Hierzu gehören die B-Vitamine, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Arginin, Kalzium, Magnesium und Zink, um die wichtigsten zu nennen. Schon in den 50-er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte der Biochemiker und Psychiater Abram Hoffer und sein Partner Humphry Osmond die orthomolekulare (vitalstoffbasierte) Psychiatrie. Leider ist diese natürliche und begleitende Therapieform in der modernen Medizin in Vergessenheit geraten. Die aufgeführten Vitalstoffe halten den Serotoninspiegel hoch und sorgen so auf natürliche Weise für eine Stimmungsaufhellung.

### Vitamin D halbiert das Risiko für Depressionen

Vor allem Vitamin D kann das Depressionsrisiko halbieren. Dies ist interessant, da über 80 Prozent der Deutschen und wohl nahezu alle Seniorinnen und Senioren, speziell in Altersheimen, einen hochgradigen Vitamin-D-Mangel haben, wenn sie nicht ergänzen. Neben der Stabilisierung des Serotoninspiegels bewirkt Vitamin D eine Stabilisierung der sehr sensiblen Zellstruk-



PLANTA VIS  
HEALTHFOOD



SCHLANKE LINIE

# SÄTTIGUNGS- KAPSELN

MEDIZINPRODUKT  
KLASSE IIA

Der leichte Weg zur guten Figur!

Zur Behandlung von Übergewicht und **zur Gewichtskontrolle.**  
Gegen Adipositas und zur **Unterstützung der Verdauung.**

Erhältlich in **Kapselform.**



Jetzt über Private Label informieren.

Kontaktieren Sie uns unter  
info@plantavis.de oder per Telefon  
unter 030 89000105.

[www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)

turen im Gehirn und steigert die Aktivität von Glutathion, welches mit Selen das stärkste Antioxidans im Gehirn ist. So ist es nicht verwunderlich, dass in einer Studie die Gabe von Vitamin D die Depression der Versuchsteilnehmer, auf der üblichen Depressionsskala, um 74% gebessert hat, während die in der Kontrollgruppe durchgeführte Lichttherapie keine Verbesserung der depressiven Symptomatik bewirkt hat<sup>3</sup>.

Bei der Therapie mit Vitamin D sind keine hohen Dosierungen erforderlich. Blutspiegel von über 30 ng/ml reichen aus um vor einer Depression zu schützen. Hierzu genügt es täglich 1500 bis 3000 IE Vitamin D (z.B. Vitamin D3 Pearls 1520 IE von Pharma Nord) zu geben.

### **Selen reduziert oxidativen Stress im Gehirn**

Selen ist das wichtigste endogene Antioxidans, es reduziert oxidativen Stress, hält daher Zellen am Leben und verbessert Ihre Leistungsfähigkeit. Dies gilt speziell für das Gehirn, denn es hat einen deutlich erhöhten Sauerstoffverbrauch im Vergleich zu anderen Organen. Dabei fallen viele freie Radikale an, die neutralisiert werden müssen, um die empfindlichen Gehirnzellen vor Oxidation und damit vor Zerstörung zu schützen. Verschärft wird der Bedarf an Selen durch die Tatsache, dass das Gehirn zu 60 % aus Fett besteht, welches besonders oxidationsempfindlich ist.



Die geistige Leistungsfähigkeit hängt erheblich vom Vorhandensein von sogenannten Neurotransmittern ab. Die Bildung dieser wiederum hängen von der Zufuhr von Vitalstoffen und vor allem von Selen ab. Als Beispiel sei hier das allgemein als „Glückshormon“ bekannte Serotonin genannt. Mit Selen substituierte

Patienten haben grundsätzlich höhere Serotoninspiegel und eine deutlich bessere Stimmungslage. Eine große britische Studie zur Bedeutung von Vitalstoffen bei seelischen Erkrankungen aus dem Jahr 2006 erbrachte folgendes Ergebnis:

**Die immer schlechtere Ernährung bewirkt bei der britischen Bevölkerung Depressionen und schwächt Gedächtnis und Konzentration.**

**Die Selenversorgung in Mitteleuropa ist in der Regel unzureichend; eine gute Selenversorgung ist mit einer guten Stimmungslage assoziiert<sup>4</sup>.**

Dass Schwermetalle den Organismus belasten ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Besonders gerne speichert der Körper die Schwermetalle im Fettgewebe, dass im

Gehirn reichlich vorhanden ist und damit lagern sich viele Schwermetalle dort ab. Dies ist sicherlich mit der Zunahme von Parkinsonkrankheit, Demenz, Depression und anderen Einschränkungen der Stimmungslage assoziiert. Selen ist in der Lage Schwermetalle zu binden und kann diese so zur Ausleitung aus dem Körper vorbereiten. Selen hat in der Behandlung der menschlichen Psyche eine zentrale Rolle. Interessant ist auch, dass die Kombination von Selen und Vitamin B6 hochwirksam bei hyperaktiven Menschen ist. Um körperlich und seelisch gesund zu sein benötigen wir 100 µg, besser 200 µg, Selen am Tag, mit der Nahrung erreichen wir nur ca. 35 µg Selen täglich.

### **B-Vitamine unterstützen das Nervensystem**

B-Vitamine sind wichtige Strukturbestandteile der Nervenzellen und somit auch essentiell für die Bereitstellung von Neurotransmittern wie das Serotonin, dem „Wohlfühlhormon“. B-Vitamine sind in der Behandlung von psychischen Störungen unerlässlich und mittlerweile in vielen psychiatrischen Kliniken etabliert. Thiamin ist bei täglichem Alkoholkonsum oft erniedrigt, bekannt sind Psychosen, Halluzinationen, Gedächtnisverlust und Übererregbarkeit bei einem ausgeprägten Vitamin-B1-Mangel. Einen Riboflavin-Mangel haben 20 bis 32% der gesamten deutschen Bevölkerung<sup>5</sup>. Besonders davon betroffen sind Senioren, bei denen 89% bis 91% im Mangel sind und durch Vitamin B2 oft erfolgreich von der Altersdepression befreit werden können. Die Pantothenensäure ist wichtig für den Aufbau von Provitamin D, welches einen enormen Einfluss auf die Psyche hat. Dieses B-Vitamin schafft im Prinzip kein Deutscher ausreichend aufzunehmen, Mangelsymptome sind unkoordinierte Bewegungsabläufe und Burning-feet-Syndrom (brennende Schmerzen in den Beinen). Pyridoxin sorgt für Glückshormone und wird therapeutisch bei Schizophrenie, Autismus, Lern- und Verhaltensstörungen, Konzentrationsstörungen und bei Depressionen eingesetzt. Ein subklinischer Mangel ist weit verbreitet, jedoch schlecht messbar. Ein Vitamin-B6-Mangel im frühen Kindesalter wird auch als Ursache für ADHS diskutiert. Ein Mangel beim Erwachsenen führt zu neurologischen Störungen und Depressionen. Folsäure ist wesentlich an Gehirn und Nervensystem beteiligt, daher sind die hohen Defizite<sup>6</sup> (66-91% der deutschen Bevölkerung) ein großes Problem. Auch Cobalamin ist an der Produktion von Glückshormonen beteiligt und ist ebenso wichtig für Nervensystem und Gehirn. Im Alter nimmt die Resorptionsrate ab und die von vielen Menschen eingenommenen Magensäureblocker reduzieren das Vitamin B12 zusätzlich. Ein Mangel an Vitamin B12 ist eine häufige und einfach zu behandelnde Ursache von Demenz und Depressionen und ist sogar dessen Hauptursache laut einer Studie von 2015. Auch hier spielt ein regelmäßiger bzw. täglicher Alkoholkonsum eine Rolle, da Alkohol die Vitamin-B-Aufnahme stark behindert. Da B-Vitamine im Komplex ihre Wirkung am besten entfalten, sollte immer mit einem B-Vitamin-Komplex als Basis gearbeitet werden (z.B. BioActive B-Komplex von Pharma Nord).

### Coenzym Q10 liefert dem Gehirn Energie

Das Gehirn ist sehr fettreich und hat einen sehr hohen Energieumsatz. Es benötigt für verschiedene Funktionen Cholesterin, eine fettähnliche Substanz, die maßgeblich am Aufbau der Zellmembranen und vielen Stoffwechselfvorgängen im Gehirn beteiligt ist, aber in der Laienpresse als schädliche Substanz gilt. Es ist ebenfalls ein wichtiger Ausgangsstoff für die Bildung der Gallensäuren zur Fettverdauung und für die Produktion von Vitamin D und bestimmten Hormonen (Cortisol, Östrogen, Testosteron). Das Vitaminoid Coenzym Q10 ist essentiell und nicht austauschbar, wenn es um die Energiegewinnung geht. Fehlt Coenzym Q10, dann werden in den Mitochondrien nur 4 ATP-Moleküle gebildet. Wird die vitaminähnliche Substanz dem Organismus ausreichend zur Verfügung gestellt, werden jedoch 36 ATP-Moleküle gebildet. Zusätzlich ist Coenzym Q10 ein hochwirksames fettlösliches Antioxidans und schützt die fettreichen Gehirnzellen und dass – für das Gehirn wichtige – Cholesterin vor einer Inaktivierung durch Oxidation.

### Literatur

- 1 Der Nervenarzt 1 2014
- 2 Dr. Christine Amrhein, Februar 2013
- 3 Gloth 3rd, F. M., Waheed Alam, and Bruce Holis. Vitamin D vs broad spectrum phototherapy in the treatment of seasonal affective disorder. The journal of nutrition, health & aging, 1998, 3. Jg., Nr. 1, S. 5-7.
- 4 Courtney Van de Weyer: Changing Diets, Changing Minds: how food affects mental wellbeing and behaviour; Sustain
- 5 Nationale Verzehrstudie II von 2008
- 6 Siehe Fußnote 5
- 7 Christine Krumbholz; Pharmazeutische Zeitung; Medizin 2-51-2003

### Omega-3-Fettsäuren stabilisieren die Zellmembranen im Gehirn

Omega-3-Fettsäuren verbessern die Flexibilität von Zellmembran vor allem bei Zellen mit hohem Fett Anteil, wie dies im Gehirn der Fall ist. Hierdurch werden viele psychische Probleme wie Ängste, Depression und ADHS gebessert<sup>7</sup>.

### Grundversorgung mit Vitalstoffen würde vielen helfen

Die Kombination von verschiedenen Vitalstoffen in einem Multivitaminpräparat, kombiniert mit Selen und Coenzym Q10 hat sich im eigenen Patientenkollektiv gut bewährt. In der Regel werden die Symptome deutlich weniger und die Patienten erheblich aktiver. Therapieversager sind selten, Nebenwirkungen treten nicht auf. «

## Über die Autoren



**Nathalie Schmidt**  
Therapeutin, Autorin

Für mich ist oberstes Gebot, die Seele des Menschen und damit auch seine Lebensenergie in den Mittelpunkt meiner Arbeit zu stellen. So kann ich individuelle Probleme erkennen und gezielt auf sie eingehen.

Von Beruf bin ich examinierte Krankenschwester. Seit 1996 beschäftige ich mich eingehend mit verschiedenen Themen wie

z. B. Lebensenergie, individuellen Lebensaufgaben, Krankheit aus seelischer Sicht, was passiert beim Tod?

Durch die Arbeit mit schwerkranken Menschen, die Arbeit des Coachings von Menschen in belastenden Lebenssituationen, aber auch durch eigene Erlebnisse erkannte ich die Zusammenhänge zwischen Energie und dem menschlichen Leben. Meine Erfahrungen und mein Wissen zu diesem Thema habe ich niedergeschrieben.



**Dr. med. Edmund Schmidt**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie, Schmerztherapie, Reise-medicin, Gelbfieber-Impfstelle, Ernährungs-medicin, Vitalstofftherapie

Seit 1996 führe ich erfolgreich mit meiner Frau Nathalie die Praxis Dr. Edmund Schmidt in Ottobrunn bei München. Wir sind immer bestrebt Wissen und Information über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Bioaktive Substanzen und unsere Erfahrungen zu teilen und allen Menschen zugänglich zu machen.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz halten wir Vorträge und Seminare und bilden Vitalstoffberater aus.