



Depressionen können viele Ursachen haben. Manchmal ist ein Mangel an Mikronährstoffen schuld daran.

Nahrungsergänzung bei psychischen Beschwerden

## Vitamine und Minerale helfen auch der Seele

Dr. med. Sonja Reitz

*Depressionen, Ängste und andere psychische Leiden sind nicht immer ein Fall für Psychiater oder Psychotherapeuten: Viele Ursachen seelischer Symptome liegen – oft unerkannt – auf der körperlichen Ebene. So kann der Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralen zu Fehlfunktionen von Nerven, Stoffwechsel oder Organen wie beispielsweise der Schilddrüse führen, und diese Fehlfunktionen wiederum verursachen die seelischen Beschwerden. Daher ist der Einsatz entsprechender Nahrungsergänzungen in vielen Fällen hilfreich.*

Mediziner stellen psychische oder psychosomatische Diagnosen manchmal „großzügig“: Wenn sich auf dem Wege der „objektiven“ Diagnostik (Blutbild, Röntgen usw.) nichts finden läßt, was die Beschwerden des Patienten erklären könnte, wird das Problem schnell als eine psychosomatische Störung abgestempelt. Obwohl bei wahrscheinlich 15 Prozent oder mehr Patienten mit chronischen Erkrankungen laborchemisch faßbare Vitamin- oder Mineralmängel vorliegen, die diese Beschwerden verursachen können, wird oft nicht nach diesen Mangelzuständen gesucht, geschweige denn diese behandelt. Nach möglicher Mangelernährung, besonders Belastungen mit erhöhtem Vit-

aminverbrauch oder Aufnahmestörungen für Vitamine fragt kaum ein Arzt.

Vitamine und Minerale sind für den Aufbau und die Funktion der Nerven und der Nervenbotenstoffe von großer Bedeutung. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle bei der körpereigenen Entsorgung von Giften, die Nerven, Gehirn und Gemüt schädigen können. Unerklärliche körperliche und vielfältige seelische Symptome können die Folge sein.

Überdurchschnittlich häufig sind Frauen betroffen – sowohl von den Beschwerden als auch von den Fehldia-

gnosen: Zum einen liegen bei ihnen mehr Ursachen für einen Mangel an Vitaminen vor, zum andern stempeln Ärzte unerklärliche Symptome bei Frauen noch öfter als psychosomatisch ab. Psychopharmaka wirken dann oft nicht, und auch die Psychotherapie hat häufig nicht den gewünschten Effekt.

Wie gesagt, bei einem Teil der Patienten wären die Mangelzustände sogar laborchemisch nachweisbar. Andererseits bleiben der herkömmlichen Laboruntersuchung viele Mängel verborgen: Da es unterschiedliche Verteilungsmuster der Stoffe im Körper zwischen Blut und Zellen gibt, zeigt der Blutwert noch „normal“ an, obwohl schon erhebliche Mangelzustände innerhalb der Zellen vorliegen können (z. B. an Vitamin B<sub>12</sub>, Zink, Magnesium, Calcium oder Kalium.) Energetische Meßmethoden wie z. B. die Kinesiologie können mitunter helfen, diese intrazelluläre Mangelzustände aufzudecken (siehe Artikel zur Kinesiologie in *Naturarzt* 1/2005).

### Im Zweifelsfalle Nährstoffe sicherheitshalber verordnen

Die genaue Art des Vitamin- oder Mineralmangels kann allerdings bis auf Ausnahmen nicht allein anhand der Symptome bestimmt werden: Eine Depression kann auf einen Mangel an ganz verschiedenen Mikronährstoffen zurückgehen. Gleiches gilt für Ängste, Nervosität und andere Beschwerden (siehe Kasten, S. 37). Daher kann man im Zweifel Nährstoffe wie die Vitamine Beta-Carotin, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure, Vitamin D, Q<sub>10</sub>, Zink, Selen und Magnesium oder Calcium in vielen Fällen einfach sicherheitshalber einnehmen lassen. Zu beachten ist allerdings, daß bestimmte Stoffe wie Zink, Selen, aber auch die Vitamine A, D und B<sub>6</sub> überdosiert werden können.

Oft ist es auch bei genau feststellbarem Mangel sinnvoll, zusätzlich zur Verabreichung des Mangelvitamins breit gestreute Vitaminkombinationen einzusetzen, da viele jetzt angeschobene Stoffwechselfvorgänge einen erhöhten Bedarf auch der anderen Vitamine erzeugen können: Zum Beispiel steigt durch die Gabe von Vitamin B<sub>12</sub> der Bedarf an Folsäure und anderen B-Vitaminen, und durch Gabe von Vitamin D erhöht sich der Bedarf an Calcium.

## Seelische und nervliche Symptome von Nährstoffmangel

Mikronährstoff	erhöhter Bedarf oder mangelhafte Aufnahme durch	seelische oder neurologische Symptome eines Mangels
Vitamin B <sub>12</sub>	vegetarische Ernährung, hohes Alter, Schwangerschaft, Stillzeit, Chemotherapie, Magensäureblocker, Autoimmunstörung, Zinkmangel	Mißtrauen, Nervenschmerzen, unrealistische Schuldgefühle, innere Unruhe, hyperkinetische Störungen, Depression, Halluzination, chronische Müdigkeit, allgemeine Verlangsamung
Vitamin B <sub>6</sub>	Schwangerschaft, Östrogen, Pille, Medikamente, Rheuma, Blockade der Halswirbelsäule	Schlaflosigkeit, prämenstruelle Depressivität, Nervosität, Reizbarkeit, Ängste, Krämpfe, Nervenschmerzen
Vitamin B <sub>1</sub>	Rauchen, Zuckerkonsum, Diabetes, Pille, Alkohol, Kaffee, chronische Infekte	Nervenschmerzen, Verwirrung, Gedächtnisverlust, Demenz, Stimmungsschwankungen, Persönlichkeitsveränderungen (Streitsucht)
Calcium	Streß, Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, zu wenig Magensäure, Allergien, fettarme Kost, Medikamente	erhöhter Angstlevel, Muskelzuckungen, Depressivität, Erschöpfung, schnelle vegetative Erregbarkeit (Unruhe), Herzklopfen, schnelles Erröten, Krämpfe, Schlaflosigkeit
Magnesium	Kaffeekonsum, Alkoholkonsum, Schwangerschaft, Leistungssport, Pille, Streß	Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Muskelzuckungen, Schlaflosigkeit, Hyperaktivität, prämenstruelle Depressionen, Herzrasen
Zink	Infekte, Zahnherde, Kaffeekonsum, Alkoholkonsum, Medikamente (z. B. Methotrexat), Nahrungsmittelallergie	Depressionen, Reizbarkeit, Geisteskrankheiten, beeinträchtigter Geruchs- und Geschmackssinn, reduzierte Gehirnleistungsfähigkeit, Restless-Legs-Syndrom

*Bitte beachten Sie, daß die genannten seelischen Symptome viele verschiedene Ursachen haben können. Nicht jede Depression oder Hyperaktivität beruht auf einem Vitaminmangel!*

### Wie lassen sich Depressionen mit Nährstoffen behandeln?

Nicht jede Depression wird durch die Gabe von Vitaminen oder Mineralen heilbar, denn es kommt immer auf die wirkliche Ursache an, die einer seelischen Symptomatik zugrunde liegt. Beobachtungen aus der Praxis zeigen jedoch, daß die Vitamin-/Mineralzufuhr in sehr vielen Fällen zusätzlich zu antidepressiven Maßnahmen sehr nützlich sind – und in rund 20 Prozent der beobachteten Fälle allein ausreichen, um die Symptome deutlich zu reduzieren bzw. verschwinden zu lassen. Einige Spezialformen der Depressionen reagierten auf bestimmte Nährstoffkombinationen besonders positiv:

1. **Frühjahrsdepressionen** verschwanden nach der Gabe von Vitamin D, Calcium und Vitamin C:

- ▶ Vitamin D            1000 µg
- ▶ Calcium            2 x 500 mg
- ▶ Vitamin C            500 mg

(täglich über 3 Wochen, am besten ergänzt durch viel Bewegung im Freien bei Tageslicht oder Einsatz von Tageslichtlampen bei Menschen, die nicht aus dem Haus können).

2. Patientinnen, die vor der Monatsblutung regelmäßig unter Depressionen litten (**prämenstruelle Depressionen**), und solchen mit Schlafstörungen nützte oft eine Mischung von Vitamin-B-Komplex, Magnesium, Vitamin C und Tryptophan. Wichtig sind hier vor allem Vitamin B<sub>6</sub> und Magnesium; diese sollten dann schon in den letzten fünf Zyklustagen hochdosiert täglich eingenommen werden:

- ▶ Vitamin B<sub>6</sub>            50–100 mg
- ▶ Magnesium        600–1200 mg
- ▶ Vitamin C            1–2 g
- ▶ Tryptophan aus natürlichen Quellen (1–2 Bananen oder 50 g schwarze Schokolade).

3. **Bei zeitlich nicht genauer eingrenzenden Depressionen** oder seelischen Erschöpfungszuständen, die auf ganz verschiedenen seelischen oder auch körperlichen Ursachen beruhen können, führt eine längere Einnahme (einige Wochen oder Monate) von Vitamin-B-

Komplex oft zur Besserung:

- ▶ Vitamin B<sub>1</sub>            10–30 mg
- ▶ Vitamin B<sub>2</sub>            10–30 mg
- ▶ Vitamin B<sub>3</sub>            15–50 mg
- ▶ Vitamin B<sub>5</sub>            15–50 mg
- ▶ Vitamin B<sub>6</sub>            20–50 mg
- ▶ Vitamin B<sub>12</sub>        5–30 µg
- ▶ Folsäure            15–30 mg
- ▶ Vitamin D<sub>3</sub>        200–400 i.E.

Die gute Wirkung der Vitamin-B-Gruppe kann bei chronischen Infekten, Umweltbelastungen oder Schwermetallvergiftungen verbessert werden durch ausleitende Therapien (z. B. mit Algen, Darmbehandlung oder DMPS).

- ▶ täglich Vitamin C 500–1000 mg und
- ▶ Vitamin E 400–600 i.E. fördern hier zusätzlich die Zellentgiftung. (Zu den Möglichkeiten der Entgiftung siehe *Naturarzt* 11/2004.)

### Das Glückshormon Serotonin benötigt B-Vitamine

Warum können Depressionen, Ängste und Erschöpfungszustände, sogar psychotische Erkrankungen (z. B. Schizophrenien) auf einem Mangel an Vitaminen und Mineralen beruhen? Die Antwort ergibt sich, wenn man die Wirkungen verschiedener Mikronährstoffe auf das Nervensystem und auf Organe, die wiederum das Nervensystem beeinflussen, betrachtet:

**Vitamin B<sub>1</sub>** (Thiamin) befindet sich in den Zellwänden der Nervenstränge und ist so an der Übermittlung von Nervenimpulsen beteiligt. Es spielt außerdem eine Rolle bei Herstellung und Abbau wichtiger Gehirn-Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Serotonin. Ein Mangel von Serotonin führt zu Schlafstörungen, unerklärlichen Schmerzzuständen und zu Depressionen. Die Aminosäure **Tryptophan** ist ein wichtiger Bestandteil dieses Hormons. Ohne Tryptophan kann auch Vitamin B<sub>1</sub> nicht weiterhelfen. Tryptophan findet sich vermehrt in Hüttenkäse, Milch, Fleisch Fisch, aber auch in Bananen, schwarzer Schokolade, Haferflocken und Sonnenblumenkernen. Bei den genannten Beschwerden führt die kombinierte Gabe von Tryptophan (1–3 g täglich) und Vitamin-B-Komplex häufig zur Besserung.

Auch **Vitamin B<sub>6</sub>** (Pyridoxin) ist ein sehr wichtiges Vitamin für den Nervenstoffwechsel, die Bildung von Überträgerstoffen und die Schilddrüsenfunktion. Es spielt ebenfalls eine Rolle bei der Bildung von Serotonin, welches auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird (weil ein Mangel an Serotonin Ursache für Depressionen und Schlafstörungen sein kann).

**Vitamin B<sub>12</sub>** (Cobalamin) ist ebenfalls an vielen Stoffwechselfvorgängen rund um

das Nervensystem beteiligt, z. B. Aufbau von Botenstoffen, Herstellung der Schutzschicht der Nervenfasern (Myelinschicht), ohne die die Nervenleitung nicht funktioniert – sowie an der Blutbildung. Aufnahmestörungen für dieses Vitamin liegen häufig vor, zum Beispiel bei Magen-Darm-Erkrankungen oder Zinkmangel. Normale Blutspiegel schließen einen Mangel nicht immer aus – die Speicher können bereits entleert sein. Dann empfehlen sich Vitamin-B<sub>12</sub>-Gaben zunächst in Spritzenform, anschließend Tabletten. Ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kann im Extremfall zu schwersten seelischen Störungen bis hin zu Psychosen führen.

Das Spurenelement **Zink** ist beteiligt an der Funktion von über 200 Enzymen und unterstützt den Einbau von Jod in das Schilddrüsenhormon, ferner die Bildung und Freisetzung von Neurotransmittern. Da Zink vor allem in den Zellen vorkommt, ist die Bestimmung des Blutserum-Spiegels nicht sehr verlässlich. Eine routinemäßige Gabe empfiehlt sich bei allen seelischen Störungen, bei denen Stoffwechselzusammenhänge möglich oder wahrscheinlich sind. Allerdings kann Zink auch überdosiert werden und zum Beispiel den Kupferstoffwechsel stören.

### Auch die Schilddrüse braucht zahlreiche Nährstoffe

Bei mindestens 20–30 Prozent der Patienten mit psychischen Störungen liegen latente Unterfunktionen der Schilddrüse vor: oft unerkannt und nicht im Labor faßbar. Eine häufige Ursache für die Unterfunktion der Schilddrüse: Vitalstoffmangel, wodurch der Einbau von Jod in das Schilddrüsenhormon Thyroxin erschwert wird. Selen und Zink, aber auch die B-Vitamine sowie Calcium und Magnesium sind wichtig für die Herstellung des Schilddrüsenhormons. Hilfreich sind also folgende Mikronährstoffe:

- ▶ Jod 100 µg–200 µg
- ▶ Selen 100 µg–200 µg
- ▶ β-Carotin 30 mg i. E.
- ▶ Zink 20–40 mg
- ▶ B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> je 5–10 mg
- ▶ Vitamin D 200–400 i. E.
- ▶ Calcium 400 mg
- ▶ Magnesium 400 mg

Zu beachten ist, daß Jod weder bei Schilddrüsenüberfunktion noch bei Morbus Hashimoto gegeben werden darf (siehe diverse Beiträge zu Jod und Schilddrüse im *Naturarzt*).

## Reicht bewußte Ernährung nicht aus?

Trotz bewußter Ernährung mit hochwertiger Vollwertkost und hohem Frischkostanteil kann es zu erheblichen Vitaminmangelerscheinungen kommen. Folgende Ursachen kommen in Frage:

- ▶ wenn die Böden ausgelaugt sind oder Lebensmittel zu lange gelagert wurden;
- ▶ wenn überwiegend tierisch eiweißfrei oder vegetarisch ohne Ausgleich von Zink, Selen und Vitamin B<sub>12</sub> gegessen wird;
- ▶ wenn chronische Krankheiten, Infektionen, Schwermetall-, Umwelt- oder Lösungsmittelvergiftungen bestehen;

- ▶ bei erhöhtem Verbrauch, z. B. durch Kaffee, Rauchen, Alkohol, Süßigkeiten, seelischen oder körperlichen Streß, in Wachstum, Schwangerschaft oder Stillzeit, nach Operationen, Medikamenteneinnahme (auch Pille);

- ▶ auch im Wachstum, während der Stillzeit und bei Schwangeren kann erhöhter Bedarf bestehen.

Zu wenig Beachtung findet die Problematik der mangelhaften Aufnahme und Verwertung von Vitaminen und Mineralen, z. B. wenn

- ▶ die Magensäure fehlt oder durch Medikamente geblockt wird;

- ▶ Operationen am Magen-Darm-Trakt erfolgten
- ▶ Entzündungen im Magen-Darm-Trakt durch Fehlbesiedlungen oder Nahrungsmittelallergien vorliegen oder
- ▶ Autoimmunstörungen existieren.

Es kann durchaus sein, daß es an dem eigentlichen „Mangelstoff“ gar nicht mangelt, sondern andere Stoffe im Körper fehlen, die zur Aufnahme dieses einen Stoffes wichtig sind: z. B. kann der Darm ohne genügend Zink kein Vitamin B<sub>12</sub> aufnehmen und die Schilddrüse z. B. kein Jod ins Schilddrüsenhormon einbauen.

### Nahrungsmittelallergien? Lesen Sie das Kleingedruckte!

Da Schwermetalle negative Auswirkungen auf das Darmmilieu haben und dadurch auch das Immunsystem stören, kommt es bei Menschen mit Schwermetallbelastungen deutlich häufiger zu Aufnahmestörungen für Vitalstoffe und auch häufiger zu Nahrungsmittelallergien bzw. Unverträglichkeiten. Deswegen sollten entsprechende Stoffe in höheren Dosierungen angeboten werden:

- ▶ Vitamin C 1–2 g
- ▶ Vitamin B<sub>3</sub> 100 mg
- ▶ β-Carotin 15–30 mg
- ▶ Vitamin B<sub>6</sub> 30 mg
- ▶ Vitamin B<sub>12</sub> 15–30 µg
- ▶ Vitamin D 50–200 i. E.
- ▶ Zink 20–30 mg

Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die oft auch noch unerkannte Überreaktionen auf Nahrungsmittelzusatzstoffe aufweisen, sollten möglichst auf Nahrungsergänzungsmittel ohne künstliche Süßstoffe, Konservierungsstoffe, Aromastoffe und Farbstoffe zurückgreifen. Hersteller hypoallergener Nahrungsergänzung sind z. B. die Firmen Bionutrition, Pure Encapsulations, Hypo A, Thorne, Techmed, Solgar und La Vita.

Wer empfindlich reagiert, sollte das Kleingedruckte auf den Präparaten lesen, denn viele, auch marktführende Hersteller fügen ihren Produkten Süßstoffe wie Saccharin und Aspartam sowie chemische Konservierungsstoffe wie Kaliumsorbat, Sorbinsäure oder Benzoessäure

hinzu. Oder es wird eine große Menge an Inhaltsstoffen angegeben, welche jedoch in den zugesetzten Mengen nicht hoch genug dosiert sind.

In der Regel ist es günstig, verschiedene Vitamine miteinander zu kombinieren, da sonst neue Ungleichgewichte entstehen können. Auf der anderen Seite stören sich bestimmte Mikronährstoffe, Zink beispielsweise zerstört bei gleichzeitiger Aufnahme Vitamin B<sub>2</sub>. Außerdem können sich einige Vitamine und Mineralstoffe bei Langzeiteinnahme zur Überdosierung kumulieren. Wer an Aufnahmestörungen für Minerale und Vitamine oder ernsthaften seelischen Störungen leidet, sollte daher fachlich qualifizierten Rat einholen, da die Problematik, wie geschildert, kompliziert sein kann. ■



**Dr. med. Sonja Reitz,** Fachärztin für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, mit Zusatzbezeichnung *Klassische Homöopathie und Naturheilverfahren*, beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit alternativen Heilverfahren und Ernährung, war 1988–1992 in der Brukerklinik (Lahnstein) tätig, seither in eigener Praxis in Hamburg.

**Bitte beachten Sie:** *Naturarzt*-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.