



Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Psyche und Soma – alternative Ansätze

Familienstellen

Knieprobleme: Gesundung
jenseits der Schulmedizin

Schamanismus

Heilung durch Ayahuasca –
eine Pflanze vom Amazonas

Brainspotting

Hilfe bei posttraumatischen
Belastungsstörungen

Selen-Mangel fördert psychische Probleme

Immer mehr Menschen leiden an psychischen Störungen, Depressionen, Burn-out und demenziellen Syndromen. Die betroffenen Menschen suchen in erster Linie Hilfe beim Psychiater/in und bei Psychotherapeuten/in. Diese Vorgehensweise ist auch völlig richtig, das Problem ist nur, dass es sowohl in der Bevölkerung, als auch in medizinischen Fachkreisen wenig bekannt ist, dass ein Vitalstoffmangel die Beschwerden zumindest verstärken oder sogar auslösen kann.



Marginale Vitalstoffdefizite sind weit verbreitet, werden aber oft nicht als solche erkannt. Für unsere psychische Gesundheit sind viele verschiedene Vitalstoffe verantwortlich, wie 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. Während der Einfluss von B-Vitaminen, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren den meisten Therapeuten bekannt ist – und dennoch viel zu wenig beachtet wird – ist die Bedeutung von dem Spurenelement Selen für unser Gehirn und Psyche weitestgehend unbekannt.

Sauerstoffverbrauch erhöht den Selenbedarf

Selen ist das wichtigste endogene Antioxidans, es reduziert oxidativen Stress, hält so Zellen am Leben und verbessert ihre Leis-

tungsfähigkeit. Dies gilt speziell für das Gehirn, denn dieses hat einen deutlich erhöhten Sauerstoffverbrauch im Vergleich zu anderen Organen. Wird Sauerstoff verbraucht, fallen jedoch 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 hängt von der Zufuhr von Vitalstoffen und vor allem von Selen ab. Als Beispiel sei hier das allgemein als „Glückshormon“ bekannte Serotonin genannt. 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 Depressio-

nen und schwächt Gedächtnis und Konzentration.

Die Selenversorgung in Mitteleuropa ist in der Regel unzureichend; eine gute Selenversorgung ist mit einer guten Stimmungslage assoziiert. [1]

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

Die Rolle von Viren bei psychischen Erkrankungen

Einen weiteren Einfluss auf die menschliche Psyche scheinen Viren zu haben. 860 Demenzkranke wurden obduziert und bei diesen fanden sich doppelt so viele Herpesviren bei der Sektion wie bei obduzierten Toten, die nicht an Demenz erkrankt waren. Dieses Ergebnis wurde anhand von Kontrolluntersuchungen verifiziert [2].

Die Elimination von Viren ist nur durch ein aktives Immunsystem möglich. Medikamentöse Therapien zur Zerstörung von Viren, wie Antibiotika bei Bakterien, stehen nicht zur Verfügung. Ein wesentlicher Bestandteil unseres Immunsystems ist, das von Selen abhängige, Antioxidans System. Mangelt es an dem Spurenelement, so kann unser Immunsystem die Viren im Gehirn nicht abwehren.

In der eigenen Praxis decken sich die positiven Erfahrungen durch die Supplementation von Selen mit den bisher aufgeführten Ergebnissen. Gut zwei Drittel der Menschen mit Depression, Demenz, Leistungsschwäche und Antriebslosigkeit profitierten deutlich durch Selengaben. In der Praxis werden natürlich mehrere Vitalstoffe kombiniert eingesetzt, da diese immer im



Besonders reich an Selen sind Paranüsse, Reis, Blaukraut, Lachs, Spargel, Champignons, Sonnenblumenkerne oder Ei. ©ratmaner – Fotolia

Verbund agieren, dennoch hat das Selen 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.

Die Versorgungssituation mit Selen in Deutschland ist allgemein schlecht. Um körperlich und seelisch gesund zu sein, benötigen wir 100 µg, besser 200 µg, Selen am Tag. Tatsächlich erreichen wir in Deutschland über die Nahrung nur eine Zufuhr von ca. 35 µg Selen am Tag. Generell gilt der unbestrittene Satz „wo Jodmangel,

da auch Selenmangel“. Doch während Jod in Deutschland dem Speisesalz zugefügt wird, passiert diesbezüglich mit Selen nichts.

Jeder Mitteleuropäer/in, egal welchen Alters, sollte täglich 100 µg bis 200 µg Selen ergänzen. Ideal ist die Gabe von organischem Selen (z.B. SelenoPrecise von Pharma Nord), da es die höchste Bioverfügbarkeit im menschlichen Körper hat und nicht durch Vitamin-C-haltige Nahrung inaktiviert werden kann, wie das anorganische Selen.

Nathalie und Dr. med. Edmund Schmidt
Hubertusstr. 2
85521 Ottobrunn
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

Literatur:

- 1] Courtney Van de Weyer: *Changing Diets, Changing Minds – how food affects mental wellbeing and behaviour*; www.sustainweb.org/publications/changing_diets_changing_minds/
- 2] Readhead B et al.: *Multiscale Analysis of Independent Alzheimer's Cohorts Finds Disruption of Molecular, Genetic, and Clinical Networks by Human Herpesvirus. Neuron 2*



Die Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.



Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Neben den gemeinsamen Büchern mit ihrem Mann hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

Weitere Informationen zu den Autoren und Kursangebote zum zertifizierten Vitalstofftherapeuten unter www.energie-lebensberatung.de

naturheilkunde-kompakt.de

Das Info-Portal von CO.med und Naturheilkunde Journal

Bleiben Sie immer top informiert!

Nutzen Sie unseren Newsletter und bleiben Sie immer up-to-date im Bereich der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin.

- Branchennews
- kostenlose Artikel aus der aktuellen Ausgabe
- Seminar- und Fortbildungshinweise
- Lesetipps

Direkt anmelden unter
www.naturheilkunde-kompakt.de



Mediengruppe Oberfranken –
 Fachverlage GmbH & Co. KG
 E.-C.-Baumann-Str. 5 · 95326 Kulmbach