Freie Psychotherapie

Freie Psychotherapie

D 4,50 EUR | A 4,70 EUR | CH 6,50 CHF | www.vfp.de

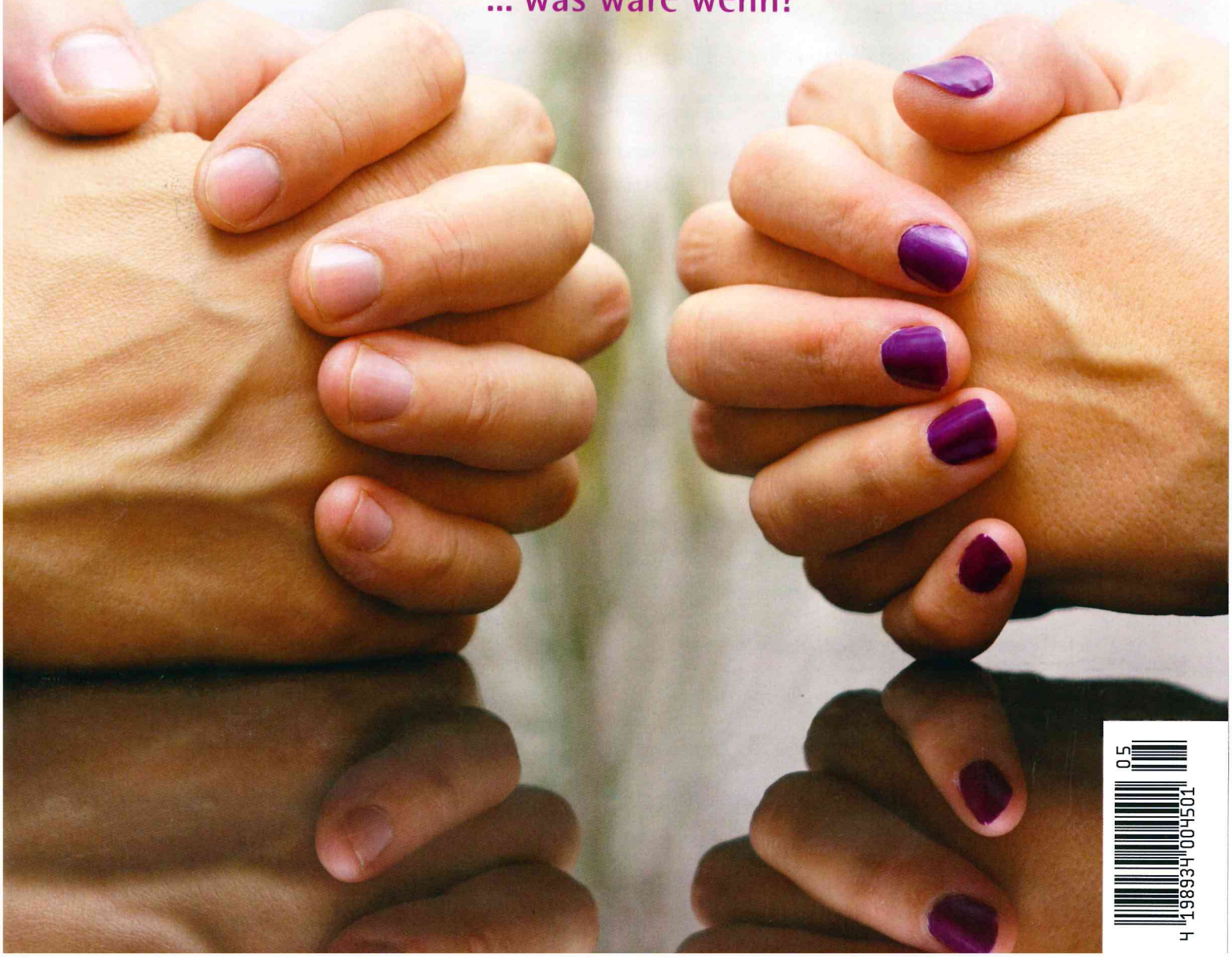
05.20 MAGAZIN DES VFP

Trauerverarbeitung:
trauern ja, leiden nein!

Emotionsregulation
bei Jugendlichen

Anpassungsstörung:
eine unterschätzte Krankheit

Paartherapie
... was wäre wenn?



det, was aber aus psychologische[illegible]s sie sein wollen („PEER-tive wenig sinnvoll erscheint. E[illegible] Geschlechtlichkeit usw.) sind komplexe Muster von Verär[illegible] und daher sind Orientierungspunkte wie unserer physiologischen Erregung, des Gefühls, der Kognitionen und unseres Verhaltens. Sie treten als kurze Reaktion auf individuell bedeutsame Situationen auf und das mit einer hohen Intensität. **Gefühle** wiederum entstehen durch Bewertung von Ereignissen (z. B. dieser Hund bedeutet Gefahr) und sind somit eng mit den Kognitionen verbunden. **Stimmungen** sind im Vergleich zu den Emotionen lang anhaltend und weniger intensiv. In der Regel stellen sie keine Reaktion auf ein spezifisches Ereignis dar.[1)]

Die Funktion der Emotionen besteht vor allem darin, dass sie eine schnelle Einschätzung der gegenwärtigen Situation ermöglichen und uns wichtige Informationen über unsere aktuellen Bedürfnisse geben. Man kann dieses System gut mit der Motorleuchte im Auto vergleichen: Wenn diese aufleuchtet, ist das ein Signal dafür, dass etwas mit dem Fahrzeug nicht stimmt.

Diese Fähigkeit zu erlernen, Emotionen wie Ängste, Ärger oder Wut zu identifizieren und auch zu regulieren, ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe der Kindheit und der Jugend. Die Regulation von Emotionen ist kein Selbstläufer und muss von Anfang an geschult werden. Kinder müssen lernen, zwischen dem, was sie selber und was andere fühlen, zu unterscheiden. Zu dieser Entwicklung gehört auch der Erwerb der Fähigkeit, Gefühle in Worten und Symbolen auszudrücken, sie zuzulassen und zu akzeptieren.

Die höchste Form bildet die „Theory of Mind", Bewusstseinsvorgänge, wie Gefühle, Bedürfnisse usw. in anderen Menschen nachvollziehen zu können. Dieser Lernvorgang findet z. B. statt, wenn die Mutter mit ihrem Kind, das im Kinderwagen liegt, regelmäßig spricht und somit durch Gestik und Mimik unmittelbar eine affektive Antwort auf das gezeigte Verhalten liefert. Diese Ergebnisrückmeldungen der gezeigten Emotionen brauchen Kinder bis weit in die Adoleszenz hinein. Besonders in der Pubertät findet eine sehr starke, grundlegende Veränderung der ICH-Struktur des Jugendlichen statt. Die Jungen und Mädchen sind hin- und hergerissen, was

und daher sind Orientierungspunkte wie die konsequente und stetige Ergebnisrückmeldung z. B. auf aggressives Verhalten im häuslichen Setting sehr wichtig.

Exkurs: Pubertät ist nicht gleich Adoleszenz

Als Pubertät wird die Zeit der körperlichen Veränderungen bezeichnet, die den Körper eines Kindes in den Körper eines Erwachsenen verwandeln, ihn zur Fortpflanzung befähigen. In der Regel findet dieser Vorgang im Zeitraum zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr statt. Mädchen können stellenweise um bis zu zwei Jahre früher als die Jungen in die Pubertät kommen. Als Adoleszenz wird die Entwicklungsperiode bezeichnet, die mit der Pubertät beginnt, aber zeitlich weit über diese hinausgeht. Sie umfasst in etwa den Zeitraum vom 10. bis zum 20. Lebensjahr. Man kann diese Zeit als Übergangsstadium von der Kindheit bis hin zum vollen Erwachsensein bezeichnen.

In der Psychologie wird generell zwischen **angemessenen (adaptiven) und nicht angemessenen (maladaptiven) Emotionen** und den dazugehörigen Strategien unterschieden. Das Wort „adaptiv" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet etwa „hilfreich bei der Anpassung". Sowohl Emotionen als auch Verhaltensweisen bzw. Strategien können adaptiv sein. Dies bedeutet, dass diese uns helfen, in der aktuellen Situation gut zurechtzukommen, zu bekommen, was wir wirklich brauchen, und möglichst wenig Schaden zu erleiden.

Darunter fallen Strategien wie problemorientiertes Handeln, Situationen zu akzeptieren oder die (kognitive) Umbewertung (z. B. „Das Problem ist doch gar nicht so schlimm."). Emotionen und Verhaltensweisen sind unangemessen (maladaptiv), wenn sie in der jeweiligen Situation nicht nachvollziehbar sind und der betreffenden Person große Nachteile bringen. Darunter fallen Strategien, wie bspw. die Selbstabwertung, der (soziale) Rückzug, Verlust des Glaubens an sich selbst oder aggressives Verhalten.[2]

Psychologische Diagnostik

Die Grundlage für jede therapeutische Arbeit mit Klienten bzw. Patienten bildet

ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10

Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 120 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

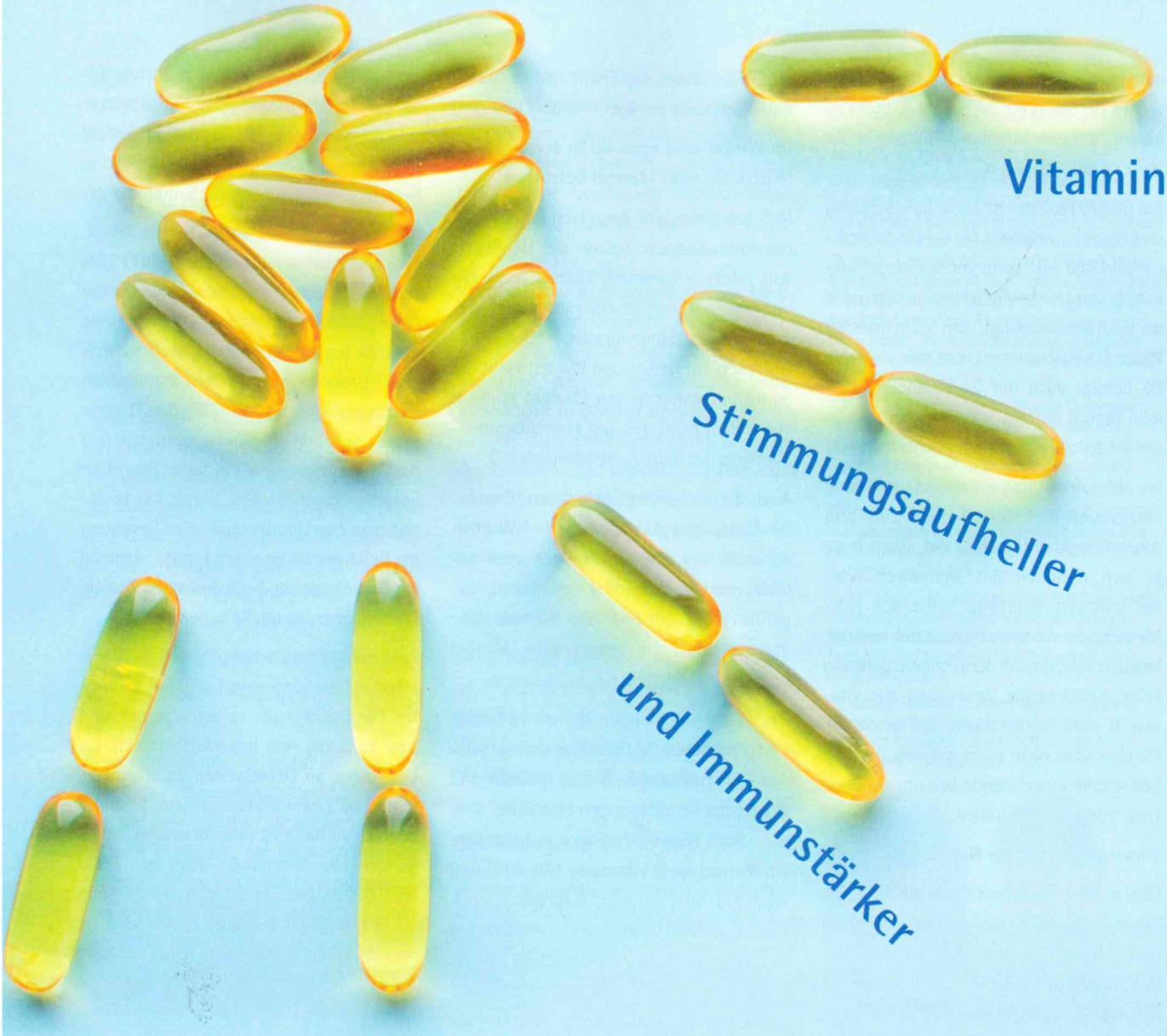
In Apotheken erhältlich

PZN 01541525	**Q10 Bio-Qinon Gold®**	**100 mg**	**30 Kaps.**
PZN 00787833	**Q10 Bio-Qinon Gold®**	**100 mg**	**60 Kaps.**
PZN 13881628	**Q10 Bio-Qinon Gold®**	**100 mg**	**150 Kaps.**
PZN 11077655	BioActive Uniqinol QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 11077649	BioActive Uniqinol QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 11077632	BioActive Uniqinol QH	100 mg	90 Kaps.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

DE_Q10_Ad_FreiePsychotherapie_78x297_0919

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter



Vitamin D

Stimmungsaufheller und Immunstärker

Viele Menschen haben mittlerweile bemerkt, wie wichtig Vitamin D für die Gesundheit ist. Dennoch gibt es immer noch einen großen Anteil der Bevölkerung, der sich bisher nicht mit diesem Thema beschäftigt hat. Vitamin D klingt wie ein harmloses Vitamin, ist aber ein lebenswichtiger Nährstoff, den man über die Nahrung zuführen kann – genauso wie die Vitamine A, B, C, E und K. Doch Vitamin D ist im medizinischen Sinne kein klassisches vitales Amin, sondern eine Hormonvorstufe und nimmt daher eine Sonderstellung in unserem Organismus ein.

Viele Mediziner und Therapeuten sind sich dieser Tatsache bewusst und dennoch wird die Bevölkerung viel zu wenig über die Notwendigkeit einer guten Versorgung mit Vitamin D aufgeklärt. Besonders in den Wintermonaten ist ein großer Teil der Bevölkerung unterversorgt, viele Menschen schaffen es nicht einmal in den Sommermonaten, ihren täglichen Bedarf an Vitamin D ohne eine Nahrungsergänzung sicherzustellen.

Ist die Vitamin-D-Synthese über die Haut ausreichend?

Vitamin D wird über die Haut gebildet, allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen. Zum einen muss der UV-B-Strahlenindex mindestens bei 3 liegen und dies ist in Deutschland nur in den Monaten von April bis September der Fall. Zum anderen funktioniert es auch nur, wenn die Sonne am höchsten steht, nämlich zwischen 10.30 und 16.30 Uhr in unseren Breiten-

©irissa

graden. An bewölkten Tagen, bei Regenwetter, bei Smog etc. ist der UV-B-Index zu niedrig, um eine Vitamin-D-Bildung in der Haut zu gewährleisten.

Ein großes Problem ist auch, dass Kleidung und Glas undurchlässig für die UV-B-Strahlen sind und jede Form von Sonnenschutzmitteln mit Lichtschutzfaktor die Bildung in der Haut beeinträchtigt, zum Teil in massiver Weise. Die Halbwertszeit vom freien Vitamin D3 beträgt auch nur 24 Stunden, sodass man täglich mittags Sonnenbaden müsste, um die zelluläre Versorgung sicherzustellen.

Im normalen Alltag ist das oft schwierig umzusetzen und wenn jemand eine sehr sonnenempfindliche Haut hat, dann muss er sich natürlich mit Lichtschutzfaktoren schützen. Allerdings sollte sich jeder Mensch, der Sonnenschutzmittel benutzt, bewusst sein, dass er dann ohne Ergänzung keine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sicherstellen kann. Spätestens im Oktober ist es nicht mehr möglich, über die Sonne eine ausreichende Versorgung ohne Ergänzung durchzuführen.

Versorgung über die Nahrung

Über die Nahrung nimmt man die Vorstufen Vitamin D2 (pflanzliche Nahrungsmittel) und Vitamin D3 (tierische Nahrungsmittel) auf, allerdings ist der Anteil so gering, dass nur 10 bis 20 % des täglichen Bedarfs hierüber gedeckt werden kann. Lebensmittel wie Avocado, Pilze, Milch, Eier, fetter Fisch, Leber decken daher nur einen Teil des Bedarfs. Veganer sind auch hier sehr stark benachteiligt und häufiger von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Lebensmittel, die nicht unter Sonnenlichteinfluss, sondern unter Kunstlicht angebaut wurden (z. B. im Gewächshaus, der Fischzucht in Tanks), enthalten noch weniger Vitamin D.

Im Winter sind etwa 80 % der Deutschen vom Mangel betroffen[1)]

Dies hat einen sehr negativen Einfluss auf das Immunsystem, sodass die Häufigkeit von Infekten zunimmt. Ebenso führt ein Vitamin-D-Mangel zu einer insgesamt verschlechterten Stimmungslage bei den Betroffenen. Im Herbst und Winter reicht die Sonnenintensität in den Ländern nördlich von Italien nicht aus, um eine Vitamin-D-Synthese der Haut zu gewährleisten.[2)]

Auch die im Sommer gebildeten Vitamin-D3-Blutspiegel sinken nach drei Wochen ab, wenn das Vitamin D3 nicht mehr gebildet werden kann oder anderweitig zugeführt wird. Am Ende des Winters kann dadurch sogar ein ausgeprägter Mangel (< 20 ng/ml) entstehen.

Depressive Stimmungen können vielfältige Ursachen haben. Natürlich spielen schwierige Lebensumstände, Stress, Burnout und genetische Veranlagungen eine Rolle, aber eben auch Nährstoffmängel. Insbesondere ein Mangel an B-Vitaminen (B6, B12) und Vitamin D sind mit einer Depression assoziiert.[3)] Weltweit leiden nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa 350 Millionen Menschen an einer Depression. In Deutschland variieren die Zahlen zwischen drei[4)] und sechs[5)] Millionen Menschen. Tatsache ist, dass depressive Menschen sehr häufig niedrige Vitamin-D-Spiegel aufweisen.[6)]

Vitamin D und Depressionen

Niedrige Vitamin-D-Spiegel bei jungen Erwachsenen[7)] verdoppeln das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Je ausgeprägter ein Vitamin-D-Mangel ist, umso stärker sind die Symptome der Depression. Sobald der Vitamin-D-Spiegel angehoben wird, bessern sich daher auch die Symptome der schwerwiegenden Erkrankung.

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2013 kam zu dem Ergebnis, dass die Schwere einer Depression und der Vitamin-D-Spiegel eine deutlich umgekehrte Abhängigkeit aufweisen.[8)] Unabhängig von diesen statistischen Zusammenhängen ist auffällig, dass Depressionen verstärkt im Winter auftreten und die „Winterdepression" ein fester Begriff im Sprachgebrauch ist. Eine Studie hat bestätigt, dass eine Lichttherapie keine Besserung der Beschwerden bewirken konnte, während die Einmalgabe von hoch dosiertem Vitamin D eine Besserung um 74 % bewirkte.[9)]

Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt auf die Stimmung, besonders im Winter. Die Dosierungen variieren jedoch und sind abhängig von individuellen Faktoren. Das Risiko, an Depressionen zu erkranken, nimmt ab einem Blutspiegel von 30 ng/ml deutlich ab, dafür ist unter normalen Bedingungen eine Vitamin-D3-Dosis von 2 000 bis 3 000 IE pro Tag ausreichend (Vitamin D3 Pharma Nord D-Pearls). In den sonnenreichen Monaten kann die Dosis reduziert werden, in Einzelfällen ist die Eigensynthese über die Haust ausreichend. Es schadet aber nicht, im Sommer eine Dosis von etwa 1 500 IE Vitamin D3 zur Erhaltung täglich einzunehmen. Eine regelmäßige Zufuhr – auch in den Sommermonaten – verhindert das Absinken der Vitamin-D-Spiegel in den Wintermonaten, sodass es erst gar nicht zu Stimmungsschwankungen aufgrund eines Vitamin-D-Mangels kommen kann.

©Mathew Hayward

Menschen, die sich bisher überhaupt nicht um ihre Vitamin-D-Versorgung gekümmert haben, können den 25-OH-D3-Spiegel bestimmen lassen.

Wichtig ist es zu wissen, dass dieser zwar einen guten Marker für die Versorgung mit Vitamin D darstellt, jedoch trotz hoher Werte an Tagen, an denen nicht gesonnt wird oder eine Nahrungsergänzung zugeführt wird, die Versorgung mit Vitamin D zu niedrig sein kann.

Besonders das Immunsystem benötigt in der kalten Jahreszeit jeden Tag eine gewisse Menge an Vitamin D3, um den Organismus vor den Angriff von Bakterien, Viren, Pilzen und Toxinen zu schützen. Eine wöchentliche oder monatliche Gabe bringt in diesem Fall zwar hohe Blutwerte, aber die Vitamin-D-Versorgung ist nicht ausreichend, um das Immunsystem zu unterstützen.

Vitamin D hat vielfältige Wirkungen auf unsere Psyche

Besonders wichtig ist es für die Regulierung des Neurotransmitters Serotonin, der für eine positive Stimmung sorgt.[10)] Vitamin D steigert die Umwandlung von der Aminosäure Tryptophan zu 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), der Vorstufe von Serotonin. Ein Mangel an Vitamin D führt zusätzlich zu strukturellen Veränderungen im Gehirn, beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin. Alle diese Neurotransmitter beeinflussen die Stimmung und die psychische Verfassung des Menschen. Das Hormon schützt ebenfalls die Nerven durch Steuerung des intrazellulären Antioxidans Glutathion.

Es ist bekannt, dass Vitamin D das Risiko für Depressionen halbieren kann und Menschen mit einem Suizidversuch sehr oft niedrige Vitamin-D-Spiegel aufweisen. Ziel ist es einen Vitamin-D-Wert von mindestens 40 ng/ml dauerhaft zu erreichen und die tägliche Versorgung sicherzustellen, dann kommt man gut durch die dunkle Jahreszeit.

Wichtig ist es auch zu wissen, dass Medikamente gegen Depressionen sehr oft zu einem Vitamin-D-Mangel führen, sodass Menschen, die auf Antidepressiva angewiesen sind, in einen Teufelskreis gelangen können. Zum einen verringern diese Art der Medikamente Vitamin D direkt, zum anderen kann es durch QT-Zeit verlängernde Antidepressiva zum Magnesiummangel kommen, der die Umwandlung in die aktive Vitamin-D-Form verhindert und den Transport ebenfalls beeinträchtigt.

Daher sollten Menschen, die Antidepres-siva einnehmen müssen, unbedingt auf eine gute Versorgung mit Vitamin D3 achten. Vitamin-D2-Präparate sind weniger effektiv, somit ist eine Therapie mit Vitamin D3 vorzuziehen.

Quellenangaben

1) Kipshoven, Christoph: Querschnittsstudie zur Abschätzung des Vitamin-D-Status in der Bevölkerung in Deutschland (DEVID-Studie). Diss. Köln, Univ., Diss., 2010. Prof. Dr. med. Johann D. Ringe, Dr. med. Christoph Kipshoven. Vitamin-D-Unterversorgung in Deutschland. MMW – Fortschritte der Medizin 2011/S4: S. 115-118

2) Holick, Michael F., et al. Photobiology of vitamin D. Vitamin D, 1997, S. 33-39

3) Michael Berk, Kerrie M. Sanders, Julie A. Pasco, Felice N. Jacka, Lana J. Williams, Amanda L. Hayles, Seetal Dodd, Vitamin D deficiency may play a role in depression, Medical Hypotheses, Volume 69, Issue 6, 2007, Pages 1316-1319, ISSN 0306-9877

4) Wittchen, H.-U., et al. Erscheinungsformen, Häufigkeit und Versorgung von Depressionen. Ergebnisse des bundesweiten Gesundheitssurveys „Psychische Störungen". Fortschritte der Medizin, 2000, 118. Jg., S. 4-10

5) Busch, M. A., et al.: Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 2013, 56. Jg., Nr. 5-6, S. 733-739

6) Hoogendijk, Witte JG, et al.: Depression is associated with decreased 25-hydroxyvitamin D and increased parathyroid hormone levels in older adults. Archives of General Psychiatry, 2008, 65. Jg., Nr. 5, S. 508-512. Consuelo H. Wilkins, Yvette I. Sheline, Catherine M. Roe, Stanley J. Birge, John C. Morris, Vitamin D Deficiency Is Associated With Low Mood and Worse Cognitive Performance in Older Adults, The American Journal of Geriatric Psychiatry, Volume 14, Issue 12, December 2006, Pages 1032-1040, ISSN 1064-7481

7) Ganji, Vijay, et al.: Serum vitamin D concentrations are related to depression in young adult US population: the Third National Health and Nutrition Examination Survey. International archives of medicine, 2010, 3. Jg., Nr. 1, S. 29

8) Anaglin, Rebecca ES, et al.: Vitamin D deficiency and depression in adults: systematic review and meta-analysis. The British journal of psychiatry, 2013, 202. Jg., Nr. 2, S. 100-107

9) 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,l health & aging, 1998, 3. Jg., Nr. 1, S. 5-7

10) Patrick, Rhonda P.; Ames, Bruce N.: Vitamin D hormone regulates serotonin synthesis. Part 1: relevance for autism. The FASEB Journal, 2014, 28. Jg., Nr. 6, S. 2398-2413

Nathalie Schmidt
Lebensberaterin, Reiki-Therapeutin, Spezialistin für Vitalstofftherapie, Autorin
information@energie-lebensberatung.de

Dr. med. Edmund Schmidt
Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Schmerz- und Vitalstofftherapie, Autor
information@praxis-schmidt-ottobrunn.de