

- Welche Mikronährstoffe helfen bei der Gewichtsreduktion?
- Schlafstörungen: Hormone, Herzinnendruck, BWS Blockade und andere Störfaktoren
- 50 % der Schwangeren nehmen zu wenig Jod und Selen zu sich
- Vitamin B12 Mangelernährung bei Kindern
- Schmerzen beim Gehen oder Laufen – ein Teufelskreis
- Kann die Ergänzung von Folat das Risiko auf Depressionen senken?

+

# NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 3

Juli  
2023

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

## ► Welche Mikronährstoffe helfen bei der Gewichtsreduktion? Und auf welche Weise?

Möchte ich mein Gewicht reduzieren, sollte der Energieverbrauch höher sein als die Energiezufuhr. Trotz Einschränkung der Energiezufuhr - ich esse ja weniger - brauche ich natürlich gleich viele Mikronährstoffe. Mikronährstoffe sind essentielle Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper für eine ordnungsgemäße Funktion benötigt. Obwohl sie im Vergleich zu Makronährstoffen (das sind Kohlenhydrate, Fett & Protein) in geringeren Mengen benötigt werden, sind sie nicht weniger wichtig. Sie sind essenziell zur Aufrechterhaltung meiner allgemeinen Gesundheit - und ein wichtiger Faktor zur Optimierung in meinen Bemühungen zur Gewichtsabnahme. Eine Ergänzung der Nahrung ist also auch im Kontext Gewichtsreduktion unumgänglich.

## Hier sind einige wichtige Mikronährstoffe, die für die Gewichtsreduktion besonders relevant sind:

**Multi-Vitaminprodukt mit Chrom.** Die Komplexität des menschlichen Stoffwechsels ist enorm, z.T. weiß man noch gar nicht alles über die Funktion vieler Mikronährstoffe. Von daher wäre es wichtig, für eine breite Basisvorsorgung zu sorgen. Dies ist gewährleistet mit einem Multi-Vitamin-Mineralien-Spurenelement Produkt möglichst ohne Zusatzstoffe wie Magnesiumstearat oder Farbstoffe. Chrom nimmt eine besondere Stellung beim Kohlenhydratstoffwechsel ein: Chrom ist ein essentielles Spurenelement im Kohlenhydratstoffwechsel, das den Glukose-, Insulin-, Fettsäuren- und Proteinstoffwechsel im Organismus regelt. Auch im Fett-, Aminosäuren- und Schilddrüsenstoffwechsel spielt Chrom als Bestandteil von Enzymen und Coenzymen eine wichtige Rolle.

**Omega 3 Fettsäuren:** Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielen eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit, einschließlich der Gewichtskontrolle. Obwohl sie nicht direkt mit einer Gewichtsreduktion verbunden sind, kann die erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren meine Abnehm-Bemühungen auf verschiedene Weise unterstützen:

- Erhöhtes Sättigungsgefühl: Ich fühle mich länger satt und habe weniger Drang, zwischen den Mahlzeiten zu viel zu essen oder einen ungünstigen Snack zu mir zu nehmen.
- Hemmung von Entzündungsprozessen, verbesserte Insulinsensitivität, ausgeglichener Spiegel von Leptin und Ghrelin (Sättigungs- & Hungerbotenstoffe), erhöhte Fettoxidation bei der Verbrennung körpereigener Fettdepots.

**Probiotika:** Die Darmflora übergewichtiger Menschen unterscheidet sich laut Studien stark von der, normalgewichtiger Menschen. Unser Darm wird von über 1000 Bakterienarten besiedelt, die jeweils verschiedene Funktionen erfüllen. Ihre korrekte quantitative und qualitative Struktur unterstützt die Homöostase (das Gleichgewicht) des gesamten Organismus. Allerdings kann sich diese Zusammensetzung unter dem Einfluss äußerer Faktoren verändern und so die Entstehung von Stoffwechselerkrankungen begünstigen. Probiotika erhöhen die Vielfalt der Darmflora, hemmen das Wachstum pathogener (krankmachender) Bakterien und stimulieren die Produktion kurzkettiger Fettsäuren im Darm. Diese kurz-

kettigen Fettsäuren sind z.B. an der Regulation des Appetits und am Energiestoffwechsel (Glukose- und Lipidstoffwechsel) beteiligt.

**Vitamin D:** Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel scheint sich positiv auf ein gesundes Körpergewicht auswirken zu können. Einige Untersuchungen legen nahe, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit Fettleibigkeit korreliert. So wird angenommen, dass Vitamin D eine Rolle bei der Regulierung des Appetits und der Förderung der Nutzung von gespeichertem Körperfett spielt. Zu den Vitamin-D-Quellen gehören Sonnenlicht (im Sommer & ohne starke Sonnencreme), fetter Fisch (z. B. Lachs, Makrele), angereicherte Milchprodukte und Nahrungsergänzungsmittel.

**Magnesium:** Magnesium ist an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt, darunter der Energieproduktion und dem Glukosestoffwechsel. Es kann helfen, den Blutzuckerspiegel und die Insulinsensitivität zu regulieren, was sich positiv auf die Gewichtskontrolle auswirken kann. Magnesiumreiche Lebensmittel umfassen Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Blattgemüse und Hülsenfrüchte.

**B-Vitamine:** B-Vitamine, einschließlich Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothenäure (B5), Pyridoxin (B6), Biotin (B7), Folsäure (B9) und Cobalamin (B12), spielen eine entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel. Sie helfen dabei, Nahrung in Energie umzuwandeln, unterstützen den gesamten Stoffwechsel und erleichtern die Gewichtsabnahme. Gute Quellen für B-Vitamine sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Fleisch, Fisch und Eier.

**Calcium:** Mehrere Studien haben ergeben, dass eine erhöhte Calciumaufnahme, insbesondere aus Milchquellen, mit einem geringeren Körpergewicht und weniger Körperfett verbunden ist. Gute Quellen sind Milchprodukte, Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel.

**Eisen:** Eisen ist für den Sauerstofftransport im Körper unerlässlich. Ein unzureichender Eisenspiegel kann zu Müdigkeit und einem verminderten Energieniveau führen, was die Bemühungen zur Gewichtsreduktion behindern kann. Eisenreiche Lebensmittel sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Spinat.

**Zink** ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und spielt eine Rolle bei der Regulierung des Appetits und der Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels. Es kommt in Lebensmitteln wie Meeresfrüchten, magerem Fleisch, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen vor.

## Unsere Empfehlung für Sie:

**Multi Gluco Basis** als Multi-Vitamin-Mineralien-Spurenelement Produkt mit Chrom

**Omega 3 Fettsäuren** aus Fisch, Krill oder Algen

**Darm Pro + Pre** Kapseln oder Pulver

**Vitamin D3** je nach Laborwert

**Magnesium Plus** mit 3 verschiedenen Magnesiumverbindungen  
**Vitamin B 50 Complex, Calcium, Eisen** und **Zink** je nach individueller Ernährungssituation, bitte lassen Sie sich von unserem Fachberatungsteam beraten Tel. +49 241 5380 9240

### ► **Schlafstörungen: Hormone, Herzinnendruck, BWS Blockade und andere Störfaktoren**

An der Entstehung einer tiefen erholsamen Schlafarchitektur sind mehrere Neurotransmitter beteiligt. Hierzu gehören der Hauptneurotransmitter des Parasympathikus Acetylcholin, das Schlafhormon Melatonin, der gefäßerweiternde Botenstoff NO (Stickstoffmonoxid), das Wachstumshormon hGH, die entspannende Aminosäure Glycin und das körpereigene „Valium“ GABA.

#### **Was kann ich tun?**

- Eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr am Abend, ein durch Stress (oder durch NO-Mangel) bedingt erhöhter Blutdruck und ein Elastizitätsverlust des Herzmuskels führen in der Nacht (im Liegen) zu einer Minderdurchblutung des Herzmuskels, durch die der Körper über Stresshormonausschüttung bzw. Sympathikus-Aktivierung aufgeweckt wird! Dieses Phänomen wird auch als Herzinnendrucksyndrom bezeichnet. Personen, die nachts regelmäßig aufwachen (auch unabhängig von einem Toilettengang) sollten deshalb Herz und Nervensystem entlasten, indem sie ihre Trinkgewohnheiten verändern: morgens hohe, mittags mäßige und abends geringe Flüssigkeitszufuhr.
- Eine weitere Entlastung kann herbeigeführt werden, indem die gesamte Liegefläche in eine leichte Schräge gebracht wird (Kopf sollte 10 - 15 cm höher liegen als die Füße!). Weitere Informationen finden Sie im Internet unter dem Stichwort Herzinnendrucksyndrom.
- Auch eine Blockade der Brustwirbelsäule kann in Ruhe (längerem Sitzen oder Liegen) zu einer regelmäßigen Sympathikus-Aktivierung führen – Ihr Osteopath kann hier helfen!
- Weitere Faktoren, die zu Sympathikus-Aktivierung, erhöhter Cortisol- und Noradrenalin-Ausschüttung und damit auch zu Durchschlafstörungen führen sind: Reizüberflutung, Emotionaler Dauerstress, unregelmäßige Mahlzeiten, Schlafdefizite (quantitativ und qualitativ), starke Blutzuckerschwankungen bzw. Unterzuckerung, Koffein, Alter über 40. Käse und rotes Fleisch, scharfe Gewürze wie Chili, Cayenne und Curry können ebenfalls den Sympathikus anregen!
- Histamin aktiviert ebenfalls den Sympathikus und erhöht die Verfügbarkeit von Stresshormonen wie Noradrenalin!
- Der Magnesiumstatus steht in engem Zusammenhang mit dem Stressniveau, wobei sowohl Stress als auch Magnesiummangel die negativen Auswirkungen des jeweils anderen verstärken. Wichtiger Verstärker der Stress reduzierenden Wirkung von Magnesium sind Vitamin B6 und die Aminosäure Glycin.

Neben der Verwendung einer Magnesium-Glycin-Verbindung (Magnesiumbisglycinat) kann Glycin zusätzlich in Form von Sublingualtabletten (Bidicin) verwendet werden, die dafür sorgen, dass diese wichtige, Stress-reduzierende (bzw. Sympathikus dämpfende!) und das Durchschlafen-fördernde Aminosäure auch in ausreichender Menge ins Gehirn gelangt.

Glycin kann zusammen mit Magnesium und Omega-3-Fettsäuren einer übermäßigen Noradrenalin-ausschüttung entgegenwirken. Glycin wirkt als Gegenspieler von Noradrenalin und Glutamat. Es verhindert die Freisetzung von Noradrenalin aus dem Locus coeruleus und damit die Aktivierung des Nucleus accumbens. Letztere ist sozusagen der Vermittler der Angst- und Panikzustände.

Omega-3-Fettsäuren verbessern zusammen mit Magnesium die Herzfrequenzvariabilität (HRV) und fördern hierüber das vegetative Gleichgewicht! Für sportliche Aktivitäten gilt: Auch intelligente Pausen gehören zum Training und stärken bzw. trainieren den Parasympathikus!

#### **Bitte Homocystein\* und Vitamin D\*\* Laborwerte überprüfen lassen!**

\* Das Vitaminoid Betain (Trimethylglycin) ist ein natürlicher Bestandteil der mediterranen Küche und senkt z.B. auf natürliche Weise die Homocystein- und Cortisolwerte. Des Weiteren fördert es die Umwandlung von Noradrenalin zu Adrenalin.

\*\* Ohne Vitamin D kann nicht genügend Magnesium in die Zellen aufgenommen werden!

#### **Produktempfehlung von Herrn Ralph Schnitzler:**

Multi Basis Activ2 x 1 Kps.

Magnesium Plus3 x 1 Kps.

Bidicin

5 x 1 Tabl. unter die Zunge legen

Krill Öl\*

1-2 x 2 Kps.

An Tagen mit einer zu geringen Proteinzufuhr (sollte 1-1,5g pro Kg Körpergewicht sein): einen Eiweissshake

Mein Favorit zur täglichen Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren ist Krill Öl!

Quellen gerne auf Anfrage

#### ► **50 % der Schwangeren nehmen zu wenig Jod und Selen zu sich**

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Jod und Selen, u.a. für die Gehirnentwicklung des ungeborenen Kindes. Über die Aufnahme von Jod und Selen während der Schwangerschaft wurde bisher nur wenig geforscht. Niederländische Wissenschaftler des UMC Groningen und des Radboud-Krankenhauses haben Untersuchungen zur Jod- und Selen-Aufnahme niederländischer Schwangerer durchgeführt. Die Untersuchung zeigt, dass mehr als die Hälfte der Schwangeren in den Niederlanden nicht genug Jod und Selen zu sich nimmt.

Unsere Böden sind von Natur aus arm an Jod und Selen. In den Niederlanden wird die Hälfte der Jodaufnahme über mit Jod angereichertem Salz gewonnen. Weitere Jodquellen sind Algen, Fisch und Schalentiere, Milchprodukte und Eier. Die Aufnahme von Selen durch Nüsse, Getreide, Fleisch, Gemüse und Milchprodukte ist stark abhängig von der lokalen Selenmenge im Boden.

Die „Iodine Pregnancy Study“ (JOZO) (n=201), die zwischen Februar 2018 und Februar 2019 stattfand, zeigte, dass 69,7 % der teilnehmenden Frauen einen zu niedrigen Jodstatus hatten (< 225 µg Jod / 24 Stunden ausgeschieden durch Urin). Für Selen stellte sich heraus, dass 88,7 % der teilnehmenden Frauen weniger als die niederländische angemessene Zufuhr (AI) von 70 µg Selen pro Tag zu sich nahmen. Die durchschnittliche Aufnahme betrug 49 µg Selen pro Tag. Daraus wurde abgeleitet, dass 46,8 %–64,5 % einen kombinierten Jod- und Selenmangel hatten.

46,8 % der Teilnehmenden verwendeten ein jodhaltiges Supplement (75 oder 150 µg) und 49,8 % ein selenhaltiges Supplement. Die Ergebnisse zeigten, dass die Frauen, die Jod ergänzten, einen signifikant besseren Jodstatus hatten als Frauen, die keine Nahrungsergänzungsmittel einnahmen. Allerdings war der Jodstatus nur bei den Frauen ausreichend, die ein Supplement mit 150 µg Jod einnahmen (244 µg Jod / 24 Stunden über den Urin ausgeschieden).

Empfehlungen: Die Forscher schlagen zur Lösung vor, die Reduzierung aus 2008 von Jod in Backsalz wieder rückgängig zu machen, denn seitdem ist die Jodaufnahme der Allgemeinbevölkerung zurückgegangen. 2015 wurde die Fischempfehlung für die Allgemeinbevölkerung auf 1 x pro Woche reduziert. Für Schwangere ist die Empfehlung bei 2 x pro Woche geblieben. Die Forscher empfehlen weiterhin, den Fischverzehr wieder auf 2 x pro Woche zu erhöhen. Fisch ist eine gute Quelle für Jod und Selen. Aus Nachhaltigkeitssicht ist der Verzehr von Algen eine gute Alternative.

Der WHO-Rat für Schwangere: 150 µg Jod, allerdings sollte den Forschern und Selen, obwohl die optimale Dosis für Selen nicht ermittelt werden konnte. Darüber hinaus ist es den Forschern zufolge gut, Frauen darauf aufmerksam zu machen, dass sie ihre Jod- und Selenzufuhr vor der Empfängnis erhöhen sollten. Dies kann den Forschern zufolge auch über Nahrungsergänzungsmittel erfolgen.

**Unser Tipp:** Multi **NatalSan** von EifelSan mit allen für Schwangerschaft und Stillzeit wichtigen Vitalstoffen.

### ► Vitamin B12 Mangelernährung bei Kindern

Bei vegan ernährten Kindern fanden Untersuchungen regelmäßig Fälle schlechter psychomotorischer Entwicklung, die wahrscheinlich mit einer B12-Mangelversorgung in Zusammenhang stehen. Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, ist ein essentieller Nährstoff, der eine entscheidende Rolle für die Funktion des menschlichen Körpers spielt. Es ist an verschiedenen physiologischen Prozessen beteiligt, darunter der Produktion roter Blutkörperchen, der neurologischen Funktion, der DNA-Synthese und dem Energiestoffwechsel. Während ein Vitamin-B12-Mangel häufiger bei Erwachsenen auftritt, kann er bei Kindern auch gravierende Folgen haben. Bereits in der Schwangerschaft wird Cobalamin im Fetus angereichert und in dessen Leber gespeichert. Ein Mangel bei der Mutter wird also hier schon an das ungeborene Kind weitergegeben. Am häufigsten tritt ein B12 Mangel zwischen dem 6.-12. Lebensmonat auf. In den ersten 2 Lebensjahren findet ein großer Anteil des Gehirn- und Nervenwachstums statt. Die Folgen eines B12 Mangels:

- Mangelernährung: In vielen Fällen tritt ein Vitamin-B12-Mangel zusammen mit anderen Nährstoffmängeln auf. Falsche Ernährungsgewohnheiten oder Grunderkrankungen, die eine Malabsorption verursachen, können zu einem Mangel an anderen essentiellen Nährstoffen wie Eisen und Folsäure führen. Die kombinierten Mängel können die negativen Folgen für die Gesundheit und Entwicklung eines Kindes verschlimmern.
- Beeinträchtigte Gehirnentwicklung: Ein Vitamin-B12-Mangel kann die neurologische Entwicklung von Kindern erheblich beeinträchtigen. Es ist ein wichtiger Nährstoff für die Produktion von Myelin. Eine beeinträchtigte Myelinsynthese führt zu einer verzögerten Gehirnentwicklung, kognitiven Defiziten und Lernschwierigkeiten.
- Neurologische Störungen: Ein Vitamin-B12-Mangel kann bei Kindern schwerwiegende neurologische Folgen haben. Es kann zu Gehschwierigkeiten, mangelnder Koordination und Gleichgewichtsstörungen, in schweren Fällen es zu irreversiblen Nervenschäden kommen.
- Anämie: Eine der Hauptfunktionen von Vitamin B12 besteht darin, die Produktion roter Blutkörperchen zu unterstützen. Anämische Kinder können unter Müdigkeit, Schwäche, blasse Haut und schlechter Konzentration leiden, was ihr allgemeines Wachstum und ihre Entwicklung beeinträchtigt.
- Schlechtes Wachstum und schlechte Entwicklung: Vitamin B12 ist wichtig für die DNA-Synthese, die für die Zellteilung und das Zellwachstum von entscheidender Bedeutung ist. Unterversorgte Kinder können im Vergleich zu ihren Altersgenossen ein verkümmertes Wachstum und eine geringe Gewichtszunahme aufweisen.
- Magen-Darm-Störungen: Bei einigen Kindern mit Vitamin-B12-Mangel kann es zu Magen-Darm-Störungen kommen wie Entzündung des Magen-Darm-Trakts und Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Appetitlosigkeit und weitergehenden Nährstoffmangel.
- Verhaltens- und emotionale Probleme: Ein unzureichender Vitamin-B12-Spiegel kann sich auch auf das Verhalten und das emotionale Wohlbefinden eines Kindes auswirken. Bei Kindern können Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Depressionen auftreten. Vitamin B12 ist an der Synthese von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin beteiligt, die eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Stimmung und Emotionen spielen.
- Erhöhtes Infektionsrisiko: Ein Vitamin-B12-Mangel schwächt das Immunsystem und macht Kinder anfälliger für Infektionen wie Atemwegs-, Harnwegs-, Magen-Darm-Infektionen.
- Müdigkeit und Schwäche: Bei Kindern mit Vitamin-B12-Mangel kann es aufgrund der mangelnden Energieproduktion zu anhaltender Müdigkeit und Schwäche kommen. Verminderte Ausdauer, verminderte körperliche Aktivität und eine verminderte allgemeine Vitalität sind die Folgen.

### ► Schmerzen beim Gehen oder Laufen – ein Teufelskreis

Wir werden älter, Bewegung ist eine wichtige Säule unserer Gesundheit. Was tun, wenn es immer wieder zieht und schmerzt in den Knien, der Hüfte oder den Fußgelenken? Bei mangelnder Bewegung droht Ungemach, was also tun?

Glucosamin ist eine natürliche Verbindung im Körper, insbesondere im Knorpel, der als Polster zwischen den Knochen eines Gelenks fungiert. Es wird angenommen, dass die Einnahme von Glucosaminpräparaten dazu beitragen kann, die Gesundheit der Gelenke zu unterstützen und Schmerzen und Entzündungen im Zusammenhang mit Arthrose zu lindern. Glucosamin wird üblicherweise aus Schalentieren gewonnen, daher sollten Personen mit Schalentierallergien Vorsicht walten lassen, wenn sie eine Glucosamin-Supplementierung in Betracht ziehen. Mit zunehmendem Alter kann die Fähigkeit des Körpers, diesen Baustoff zu produzieren, nachlassen. Dies kann die Beweglichkeit Ihrer Gelenke beeinträchtigen.

### Glucosamin in Nahrungsergänzungsmitteln

Es gibt verschiedene Arten von Glucosamin, die bekanntesten sind Glucosaminsulfat und Glucosaminhydrochlorid (Glucosamin-HCL). Glucosaminsulfat stammt aus den Schalen von Krebstieren wie Garnelen und Krabben. Es gibt auch vegetarische Glucosaminpräparate, die häufig aus Mais gewonnenes Glucosaminhydrochlorid enthalten. Glucosamin HCL aus Mais ist daher auch für Menschen mit einer Schalentierallergie geeignet. Es spielt keine Rolle, welche Art von Glucosamin Sie wählen, die Aufnahme in Ihrem Körper ist ähnlich - allerdings spielt eine ausreichende Versorgung mit Co-Faktoren und anderen „Knorpel-Nährstoffen“ eine wichtige Rolle für die Wirksamkeit eines Präparates.

Glucosaminpräparate können auch Chondroitin, MSM und manchmal Omega-3-Fettsäuren und Vitamine enthalten. Es handelt sich dann um ein Kombinationsprodukt. Welche Vorteile bringt diese Kombination mit sich? Sowohl Glucosamin als auch Chondroitin sind körpereigene Substanzen. Sie kommen im Bindegewebe, Knorpel, Sehnen und der Haut vor. Glucosamin und Chondroitin sind wichtig für die Bildung von Gelenkknorpel. MSM ist eine Abkürzung für Methylsulfonylmethan und ist eine Schwefelquelle. Im Knorpel ist viel Schwefel enthalten. Es gibt Hinweise darauf, dass eine Ergänzung mit Glucosamin, Chondroitin und MSM den Knorpel unterstützen kann. Schwefel hat seit alters her gesundheitlichen Nutzen gezeigt.

**Wie viel Glucosamin pro Tag?** Eine gute Menge Glucosamin in Nahrungsergänzungsmitteln beträgt 1.000 Milligramm oder 1.500 Milligramm Glucosamin.

### Was muss ich beim Verzehr von Glucosamin beachten?

**Antikoagulanzen:** Glucosamin kann die Wirkung bestimmter Antikoagulanzen beeinflussen. Es ist daher ratsam, Ihren Arzt oder Apotheker zu konsultieren, wenn Sie Antikoagulanzen einnehmen & Glucosamin supplementieren möchten.

**Blutzucker:** Auch bei Diabetes ist es ratsam, einen Experten zu konsultieren, da es Hinweise darauf gibt, dass Glucosamin einen geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben könnte.

**Schalentierallergie:** Reagieren Sie empfindlich auf Schalentiere? Dann kaufen Sie ein vegetarisches Glucosaminprodukt. Sie können auf der Verpackung überprüfen, ob das Nahrungsergänzungsmittel aus Schalentieren besteht.

### ► Antibabypille: Kann die Ergänzung von Folat das Risiko auf Depressionen senken?

Die Wissenschaft befasst sich schon lange mit den zahlreichen Hinweisen darauf, dass die Einnahme der „Antibabypille“ Depressionen verursachen kann. Neueste, großangelegte Untersuchungen zeigen nun unerwartet drastische Zusammenhänge. Wurde bereits in jungen Jahren mit der Einnahme der „Pille“ begonnen, war die Inzidenz depressiver Probleme um +130 % (!) erhöht. Bei Einnahmebeginn im Erwachsenenalter immerhin um +92 %. Auch nach dem Absetzen zeigte sich ein stärkerer Effekt

bei jungen Frauen: Bei jungen Anwenderinnen blieb ein erhöhtes Risiko bestehen, bei erwachsenen Konsumentinnen konnte zwei Jahre nach dem Absetzen kein erhöhtes Depressions-Risiko mehr festgestellt werden.

Auf Intervention der EMA (Europäische Arzneimittel Agentur) gibt es nun einem zusätzlichen Warnhinweis:

**„Warnhinweis zu Suizidalität als mögliche Folge einer Depression unter der Anwendung hormoneller Kontrazeptiva.“**

Es gibt einige potenzielle Zusammenhänge zwischen der Verwendung von Antikonzeptiva („Pille“) und einem möglichen Folsäuremangel, der wiederum im Verdacht steht, Depressionen, ja sogar Suizide hervorzurufen. Diese Zusammenhänge werden seit 25 Jahren in Fachkreisen diskutiert.

Zahlreiche Studien zeigen, dass niedrige Folsäure-Spiegel mit einem erhöhten Risiko für Depressionen verbunden sind – und das die Supplementierung von Folsäurepräparaten bei Depressionen teilweise zu signifikanten Verbesserungen führen kann. Einige Untersuchungen konnten sogar reduzierte Suizidraten im Kontext Depression zeigen, wenn Folsäure-Defizite ausgeglichen wurden – aber diese Ergebnisse müssen erst noch durch weitere randomisierte Studien belegt werden.

Folsäure ist auch bekannt als Vitamin B9, die stoffwechselaktive Form wird Folat genannt. Ausreichende Folat-Spiegel während der frühen Schwangerschaft reduzieren das Risiko eines Neuralrohrdefekts oder bestimmter Herzfehler beim ungeborenen Kind. Weniger bekannt ist, dass Folat die Wirkung von Antidepressiva positiv beeinflussen kann. Über die Bestimmung des Folat-Serumspiegels konnten Wissenschaftler bereits vor ungefähr zehn Jahren voraussagen, wie gut selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) anschlagen. Ein Mangel an Folsäure kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen.

**Malabsorption:** Einige Antikonzeptiva, insbesondere bestimmte Formen der oralen Kontrazeptiva (Pillen), können die Aufnahme von Nährstoffen im Darm beeinträchtigen, einschließlich

Folsäure. Dies kann zu einem erhöhten Risiko für einen Folsäuremangel führen.

**Erhöhter Folsäurebedarf:** Einige Studien haben gezeigt, dass die Verwendung von Hormonpräparaten wie oralen Kontrazeptiva den Bedarf an Folsäure im Körper erhöhen kann. Dies liegt daran, dass diese Präparate den Stoffwechsel beeinflussen und den Folsäureverbrauch steigern können.

Ergo: Zum einen wird die Nährstoffresorption beeinträchtigt, zusätzlich ergibt sich ein erhöhter Bedarf durch die Einnahme von Ovulationshemmern. Es ist wichtig anzumerken, dass nicht alle Frauen, die Antikonzeptiva verwenden, zwangsläufig einen Folsäuremangel entwickeln. Die Auswirkungen können von Person zu Person variieren. Einige Frauen können ausreichend Folsäure über ihre Ernährung erhalten oder möglicherweise Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um mögliche Defizite auszugleichen.

#### Zu den Folat-reduzierenden Arzneimitteln gehören u.a. auch:

- Methotrexat
- Protonenpumpeninhibitoren, z.B. Omeprazol, Pantoprazol
- Antihistaminika und Antazida, z.B. Cimetidin, Ranitidin
- Metformin
- Sulfasalazin
- Cotrimoxazol
- Antidepressiva, z.B. Amitriptylin, Bupropion, Citalopram, Fluoxetin, Olanzapin, Paroxetin, Tranylcypromin
- Antiepileptika, z.B. Carbamazepin, Ethosuximid, Lacosamid, Levetiracetam, Valproat, Vigabatrin

Quellen gerne auf Anfrage

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure:  
Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen,  
**Fachberatung:**  
**Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400**  
Art Direction: Vanessa Peters, [www.vcreation.de](http://www.vcreation.de)

[www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com)



Optimale

Versorgung ✓

für Schwangerschaft

und Stillzeit