



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Vitamine und Spurenelemente gegen Depression und Burnout

Die mentale Gesundheit des Menschen ist untrennbar mit dem Stoffwechsel der Neurotransmitter im Nervensystem verbunden. Fehlen die entscheidenden Mikronährstoffe, gerät die Psyche aus dem Gleichgewicht – es kann zu Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Depressionen kommen. Dr. Stephanie Grabhorn, Chefärztin der psychosomatischen Privatklinik Blomenburg, über innovative orthomolekulare Medizin und warum Vitamine und Co. Psychopharmaka überflüssig machen können.



Dr. Stephanie Grabhorn, Chefärztin der Blomenburg

Erschöpfung, Angstzustände, Schlafstörungen, Burnout: Psychische Störungen zeigen sich auf mentaler, aber ebenso auf körperlicher Ebene. Stress und Depressionen sorgen für neuronale, neuroendokrine und molekulare Veränderungen – und sind damit vergleichbar mit den Auswirkungen von Infektionen oder Viren. „Deshalb ist es so wichtig, zu Beginn der Behandlung psychischer Erkrankungen zuerst einmal die Frage zu stellen, ob der Körper überhaupt in der Lage ist, genügend Energie für einen reibungslosen Stoffwechsel des Nervensystems zu bilden“, erklärt Dr. Stephanie Grabhorn, die an der Privatklinik Blomenburg auf eine holistische Therapie setzt, bei welcher orthomolekulare- und Gender-Medizin mit Psychotherapie und Bewegung verknüpft werden. „Auch der Einsatz von Psychopharmaka kann notwendig und sinnvoll sein, doch wir wissen heute, dass Erfolge ohne den individuell benötigten Mix an Mikronährstoffen ausbleiben können“, so Dr. Grabhorn.

Neurotransmitter sind die Botenstoffe des Nervensystems, transportieren unsere Emotionen und definieren unser Befinden. Serotonin, Dopamin und Noradrenalin bestimmen durch Vorkommen und Verhältnis, wie konzentriert, ausgeglichen, zufrieden, optimistisch, belastbar wir sind. Geraten die Botenstoffe zum Beispiel durch einen Mangel an Mikronährstoffen aus dem Gleichgewicht, kann es zu Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Depressionen kommen.

Vitamine sind im Organismus meist Coenzyme bei wichtigen Stoffwechselprozessen. Insbesondere die Vitamine des B-Komplex beeinflussen den Gehirnstoffwechsel direkt und indirekt. Eine Minderversorgung mit Vitaminen der B-Gruppe und Folsäure hat damit einen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel des Gehirns. Vitamin B6 wird zum Beispiel für die Herstellung von Serotonin und Noradrenalin in den Nerven benötigt. Folsäure und Vitamin B12 sind gemeinsam mit Vitamin C für die Synthese von Dopamin und Noradrenalin nötig.

Vitamin B6 wird zum Beispiel seit vielen Jahren bei der Behandlung depressiver Symptome bei gleichzeitiger Einnahme der Pille sowie dem prämenstruellen Syndrom empfohlen. Es ist zwar bekannt, dass Vitamine wichtig sind für die psychische Stabilität, bei der Behandlung von Depressionen werden sie dennoch oft unterschätzt. Dabei ist die Gabe von B-Vitaminen und Vitamin D oft eine deutliche



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Unterstützung bei der Behandlung der Depression. „Vitamine und Spurenelemente können einen wichtigen Beitrag zu der Stabilisierung unserer Stimmung leisten“, sagt Dr. Stephanie Grabhorn.

Auch ein Vitamin D-Mangel kann zu Depressionen führen, weil Vitamin D eine entscheidende Funktion bei der Regulation des Hirnbotsenstoffes Serotonin übernimmt. Ein Mangel an Vitamin-D führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn und beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin. Vitamin D schützt auch die Nervenbahnen durch verschiedene Mechanismen – unter anderem, indem es ein wichtiges Antioxidans unterstützt, das Gluthadion.

In der Privatklinik Blomenburg wird Vitaminspiegel durch Laboruntersuchungen regelmäßig bestimmt. „Gerade Patienten, die zum Beispiel im Rahmen einer Essstörung, Angsterkrankung oder Depression wenig aus dem Haus gegangen sind und sich schlecht ernährt haben, können unter einem deutlichen Mangel an Vitamin D und den B-Vitaminen leiden“, erklärt Dr. Stephanie Grabhorn. „Hier unterstützen wir die Patienten dann durch eine ausgewogenere Ernährung und mit Supplementen. Nach meiner Erfahrung so dann auch die Wirksamkeit der Psychopharmaka erhöht.“

Über Dr. med. Stephanie Grabhorn

Dr. Stephanie Grabhorn leitete mehrere Jahre die Suchtstation und die Depressionsstation der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg. Nebenberuflich betrieb sie lange eine eigene Praxis in Frankfurt, wo sie auf dem Gebiet der Ernährung, Stoffwechselerkrankungen und Diabetologie sowie Prävention tätig war. Neben Büchern publizierte sie Fachartikel über Nahrungsmittelallergien, Stoffwechselstörungen, Ernährung in den Wechseljahren sowie Bewegung und Gesundheit. Darüber hinaus ist Dr. Grabhorn als Expertin des ZDF Gesundheitsratgebers „Die Ärzte“ sowie aus der Sendung „Service Trend: Gesundheit“ des Hessischen Rundfunks bekannt und regelmäßig bei SAT.1, MDR und FokusTV zu Gast. Im Radio HR3 war die 51-jährige Expertin der Sendung „Guten Morgen Hessen“, wo sie wöchentlich als Gesundheitsexpertin zu hören. Dr. Grabhorn hat zwei erwachsene Töchter und lebt in Kiel. Ihre 15 Monate alte Hündin Sally wird gerade als Therapiehund ausgebildet und begleitet sie auch bei der Arbeit auf der Blomenburg.