

Die Kombination der Hirnnahrung macht es!

Hirnleistungsstörungen – psychische Erkrankungen, Depressionen, Baby-Blues

Fachbeitrag von Ludwig Kunz, Facharzt für Allgemeinmedizin

Das Gehirn besteht zu zwei Dritteln aus Fettsäuren, den Grundbausteinen der Nervenzellmembranen, über die jegliche Kommunikation zwischen den Nervenzellen in allen Bereichen des Gehirns und des Körpers verläuft. Deshalb benötigen Gehirnzellen vor allem ungesättigte Fettsäuren, ganz besonders die Omega-3. Auch beim Fötus und Neugeborenen, deren Gehirn sich in voller Entwicklung befindet, spielen Omega-3-Fettsäuren eine große Rolle. Ebenso erhellen sie die Stimmung im emotionalen Gehirn, vertreiben Depressionen und mindern psychische- und psychiatrische Erkrankungen. In Verbindung mit DHA und anderen Vitalstoffen wie L-Arginin und Aroniasaftkonzentrat, die die Gefäßlage verbessern und freie Radikale eliminieren, sind sie ein erfolgversprechendes Novum auf dem Sektor der Lebensmitteltechnologie.

Seit den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts werden Speiseöle raffiniert. Bei diesem Prozess werden mittels Lösungsmittel (Benzin) neben den Vitaminen auch das überaus wertvolle Lezithin entnommen. Lezithin enthält den für unser Gehirn enorm wichtigen Botenstoff Cholin.

Weizenkeimöl, Leinöl und Kürbiskernöl sind von Natur aus reich an Cholin und in einer flüssigen, ölig-wässrigen Zusammensetzung neben Schwarzkümmelöl und Borretschöl in einem Nahrungsergänzungsmittel enthalten. Es handelt sich hierbei um ausgesuchte Öle mit hohem Gesundheitswert in Verbindung mit pflanzlicher DHA (Docosahexaensäure), der Aminosäure L-Arginin und Aroniasaftkonzentrat.

Das Schmieröl des Gehirns

Das Gehirn ist ein Teil des Körpers. Wie die Zellen aller anderen Organe erneuern auch die des Gehirns fortwährend ihre Bestandteile. Die Zellen von morgen bestehen also aus dem, was wir heute essen. Nun besteht das Gehirn zu zwei Dritteln aus Fettsäuren. Sie sind die Grundbausteine der Membran der Nervenzellen, ihrer Hülle, über die jegliche Kommunikation zwischen allen Nervenzellen in allen Bereichen des Gehirns und des Körpers verläuft.

Was wir essen, wird unmittelbar in diese Membran aufgenommen und bildet deren Grundsubstanz. Verzehren wir vor allem gesättigte Fettsäuren – sie sind wie Butter oder tierische Fette bei Zimmertemperatur fest –, dann spiegelt sich diese Starrheit in einer Steilheit der Gehirnzellen wider.

Essen wir hingegen vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren – sie sind bei Raumtemperatur flüssig, dann sind die Hüllen der Gehirnzellen glatter und geschmeidiger, zwischen ihnen verläuft die Kommunikation besser. Vor allem wenn es sich um Omega-3-Fettsäuren handelt.

Omega-3-Fettsäuren

Laboruntersuchungen an Ratten zeigen, dass beim Weglassen von Omega-3-Fettsäuren deren Verhalten sich völlig ändert. Sie werden ängstlich, erlernen keine neuen Aufgaben mehr und geraten in Stress-Situationen in Panik.

Demgegenüber hat eine Gruppe französischer Forscher gezeigt, dass eine Omega-3-reiche Ernährung – wie die der Eskimos – zu guter Stimmung im emotionalen Gehirn führt.

Fötus und Neugeborenes, deren Gehirn sich in voller Entwicklung befindet, benö-

tigen die Omega-3-Fettsäuren am dringendsten. Frauen in Ländern, in denen sehr viel Fisch konsumiert wird, deren Milch folglich besonders viel Omega-3 enthält, leiden deutlich seltener unter einer postnatalen Depression.

Am Beispiel weiterer psychiatrischer Krankheiten – wie manisch-depressiver Erkrankung – zeigt Dr. Andrew Stoll in Harvard, wie wirksam Fischöl mit einem hohen Anteil an Omega-3 für die Stabilisierung der Stimmung und die Linderung der Depression bei manisch-depressiven Patienten ist.

Studien in Israel zeigen, das die ganze Palette von Depressionssymptomen mit Omega-3-Fettsäuren gebessert werden kann. Traurigkeit ebenso wie Antriebslosigkeit, Angst und Schlaflosigkeit, das Nachlassen der Libido und Selbstmordgedanken.

Auf Grund der Intensivhaltung in der Landwirtschaft – da alle industriell hergestellten Nahrungsmittel Pflanzenöle mit einem hohem Anteil an Omega-6 enthalten – liegt in der westlichen Ernährung das Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zwischen 1:10 und 1:20.

Ein ideales Verhältnis läge bei 1:3. Heute nimmt man nur noch halb so viel Omega-3 zu sich als noch vor dem 2. Weltkrieg. Und genau in diesem Zeitraum hat die Häufigkeit von Depressionen beträchtlich zugenommen. Der Überschuss von Omega-6 im Organismus löst Oxidationsprozesse und praktisch überall im Körper entzündliche Reaktionen aus. Alle schweren Erkrankungen, die im Westen auf dem Vormarsch sind, werden durch solche Entzündungen verschlimmert: Herzkreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Gehirnschlag – aber auch Krebs, Arthritis und sogar Alzheimer.

Fallbeispiel: Zitat aus einem Buch über Omega-3-Fettsäuren

Da die Omega-3-Fettsäuren durch ihre Wichtigkeit und Wirksamkeit in der Behandlung eine absolute Ausnahme darstellen, habe ich aus dem Buch von David Servan-Schreiber: „Die neue Medizin der Emotionen“ einige Passagen übernommen, welche diese These wesentlich stützen. Der Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber stellt als alternative Behandlungsmethode bei Stress, Angst, Depressionen, Gesund werden ohne Medikamente und jahrelange Psychotherapie sieben wis-

senschaftlich überprüfte Methoden vor, die das emotionale „Gehirn“ und seine Selbstheilungskräfte mobilisieren. Sein Buch – ein internationaler Bestseller – schafft die Grundlagen einer neuen „Medizin der Emotionen.“

Ich zitiere aus diesem Buch, Kapitel 9.

„P., eine junge Mutter, litt nach der Geburt an „Baby-Blues“ einer postnatalen Depression, die umso verwirrender ist, als sie an die Stelle des Glücks tritt, das gewöhnlich die Geburt eines neuen Menschen begleitet. Hormonelle Schwankungen schieden aus.

Wo lag die Ursache ihrer Erkrankung?

P. lebte in New York wo die tägliche Aufnahme eines der für das Gehirn wichtigsten Nährstoffe – der so genannten essentiellen Omega-3-Fettsäuren – besonders niedrig ist, wie übrigens auch in Frankreich und Deutschland. Diese Fettsäuren kann der Körper nicht selbst produzieren, daher die Bezeichnung essentiell. Sie sind jedoch für den Aufbau und die Balance des Gehirns so wichtig, dass der Fötus sie bevorzugt auf dem Weg über die Placenta absorbiert.

Damit fallen die Reserven der Mutter, die in unserer westlichen Zivilisation ohnehin schon gering sind, im Verlauf der letzten Schwangerschaftswochen dramatisch ab.

Nach der Geburt werden die Omega-3-Fettsäuren – als einer der wichtigsten Bestandteile der Muttermilch – weiterhin vorzugsweise an den Säugling weitergegeben. Dadurch wird das Defizit bei der Mutter weiter verstärkt. Folgt auf die erste Geburt, rasch die zweite und umfasste ihre Ernährung in der Zwischenzeit wenig Fisch und Krustentiere (Hauptquelle für essentielle Fettsäuren), verliert die Mutter nach der zweiten Schwangerschaft so viel Omega-3, dass das Risiko einer Depression für sie sehr groß wird.

In Japan, Singapur oder Malaysia ist die postnatale Depression drei- bis zwanzigmal seltener als in Deutschland, Frankreich und den USA, dies geht mit dem Verzehr von Fisch und Krustentieren einher.“

Kombination von Omega-3-Fettsäuren, DHA, L-Arginin und Aroniasaftkonzentrat

Weizenkeimöl:

Weizenkeimöl hat von allen Ölen den

höchsten Gehalt an Vitamin E, (Tocopherole und Tocotrienole liegen im natürlichen Verbund vor). Dieses Öl kann durch seine Inhaltsstoffe die Körperzellen vor Oxidationsprozessen schützen. Es hat einen sehr hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Leinöl:

Lein (Flachs) ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Schon im Altertum schätzte man diese Pflanze als Heilmittel. In der Antike hat sogar Hippokrates das Leinöl innerlich und äußerlich bei vielen Krankheiten eingesetzt. Aufgrund seines hohen Gehaltes an ALA (Alpha-Linolensäure (ca. 60%)), ist Leinöl eines der wertvollsten pflanzlichen Öle. Insgesamt kann Leinöl eine Vielzahl gesundheitsrelevanter Abläufe im Körper günstig beeinflussen. Der hohe Omega-3-Gehalt ist jedoch auch dafür verantwortlich, dass Leinöl nur begrenzt haltbar ist. In einem besonders produkt-schonenden Verfahren – unter Abwesenheit von Licht, Wärme und Sauerstoff – wird Leinöl gewonnen.

DHA:

DHA ist eine Omega-3-Fettsäure, welche der Seefisch durch den Verzehr von Algen anreichert. Die in der Kombination enthaltene DHA wurde aus Algen gewonnen und ist somit pflanzlichen Ursprungs. Der menschliche Körper baut die Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolen-Säure) in die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA) um. Der Umbau von der EPA in die DHA ist insbesondere bei älteren Menschen sehr eingeschränkt. Zur Verhinderung dieses Defizites kann die DHA einer Ölmischung (wie bei Lepicid z.B.) zugesetzt werden.

Kürbiskernöl:

Kürbiskernöl hat eine sehr gute Wirkung auf die Harnblase, die Harnwege und die Prostata. Aus altindianischen Schriften geht hervor, dass schon zu damaligen Zeiten Bestandteile des Kürbisses als Medizin eingesetzt wurden.

Ägyptisches Schwarzkümmelöl:

Ägyptisches Schwarzkümmelöl wurde schon im Altertum als Heilmittel verwendet. Es kann im Verdauungstrakt und bei Allergien seine positiven Eigenschaften entfalten.

Borretschöl:

Borretschöl ist sehr reich an GLA (Gam-

ma-Linolensäure, ca. 20 -24%), die auch hochkonzentriert in der Muttermilch vorkommt, auch Einfluss auf die weiblichen Hormone hat, insbesondere auf die Wechseljahrsbeschwerden.

L-Arginin:

L-Arginin sorgt für einen reibungslosen Blutfluss, sowie für eine optimale Gefäßfunktion, es ist in der Lage Thromben zu verhindern und das Gefäßendothel zu schützen. Für die Entschlüsselung der bemerkenswerten Eigenschaften der Aminosäure L-Arginin wurde 1998 der Nobelpreis für Medizin vergeben.

Aroniasaft:

Aroniasaft ist reich an bioaktiven, sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole, Anthocyane, Flavonoide), die das Immunsystem stärken und die Zellen schützen. Aroniasaft gehört zu den Antioxidantien und können Giftstoffe aus dem Körper eliminieren, so genannte freie Radikale.

Fazit:

Der Nutzen dieses Nahrungsergänzungsmittels liegt in seiner vielfältigen Anwendungsmöglichkeit bei den verschiedenen Erkrankungen. Die einzelnen Bausteine sind wissenschaftlich gesichert, bzw. seit vielen Jahren bewährt, dabei nur gering mit Nebenwirkungen belastet (siehe Fachliteratur). Diese flüssige, ölig-wässrige Kombination aus pflanzlichen Stoffen und L-Arginin ist ein „Mittel zum Leben“ in der Behandlung von Zivilisationserkrankungen.

Achtung: Nach Thrombosen, Embolien und Gerinnungsstörungen sollte der behandelnde Arzt befragt werden, da L-Arginin die Gerinnung verstärken kann.

<p>Autor: Ludwig Kunz Facharzt für Allgemeinmedizin Birkenfeld</p>
