



DCMS-News

**Interessantes
und Neues**
aus der **Orthomolekularen Medizin**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor kurzem ist in Toronto ein neues Buch von Abraham Hoffer und Jonathan Prousky erschienen mit dem Titel „Naturopathic Nutrition“^(*). Abraham Hoffer ist einer der Pioniere auf dem Gebiet der Mikronährstoffbehandlung bei psychiatrischen Erkrankungen. Entsprechend findet man auch in diesem Buch viele Hinweise für eine orthomolekulare Therapie psychischer Störungen. Lesen Sie auf der ersten Seite unserer DCMS-News, wie das Spurenelement Lithium die psychische Befindlichkeit verbessern kann.

Auf Seite 2 z.B. finden Sie Interessantes über Glycin: Sie erfahren, warum diese Aminosäure bei Angst- und Panikattacken eingesetzt werden kann und dass sie die Schlafqualität verbessern kann.

Über einige neue Facts zu Q10 informieren wir Sie auf Seite 4. Eine Q10-Gabe kann bei verschiedenen Tumorarten hilfreich sein, den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck senken, Migräneattacken vorbeugen und, und...

Aber lesen Sie selbst – und viel Spaß dabei.

Ihr

*CCNM Press



Angst, Panikattacken und Phobien nehmen in der heutigen Zeit immer mehr zu – und nicht nur vor Spinnen!

Lithium kann psychische Befindlichkeitsstörungen verbessern

Das beschreibt Abraham Hoffer eindrucksvoll in seinem neuen Buch. Er empfiehlt bei leichteren Stimmungsschwankungen, es mit 5 mg Lithiumaspartat oder Lithiumorotat pro Tag zu versuchen.

Lithium ist eine wirksame Substanz zur Rezidivprophylaxe von bipolaren affektiven Störungen, allerdings ist dazu ein Plasmaspiegel von 0,4 bis 1,0 mmol/l erforderlich. Lithium kommt auch im menschlichen Organismus und im Blutplasma vor, wobei nach wie vor eine Essentialität von Lithium nicht bewiesen ist.

Es gibt keine definierten Lithiummangelsymptome beim Menschen. Allerdings liegen einige Studien über den Zusammenhang zwischen einer geringen Lithiumzufuhr und psychischen Auffälligkeiten beim Menschen vor: Frühere Studien von Dawson und Mitarbeitern beschrieben erstmalig einen potentiellen Zusammenhang zwischen einer geringen Lithiumzufuhr und Verhaltensstörungen bzw. erhöhter Aggressivität bei Menschen (Dawson et al 1970; 1972). Dabei zeigte sich ein signifikant diverser Zusammenhang zwischen der Anzahl von Gewaltverbrechen oder Klinikeinweisungen aufgrund psychischer Störungen und der Höhe des Lithiumgehalts des Trinkwassers. Außerdem korrelierten die Lithiumkonzentrationen im Harn negativ mit dem Auftreten einer Schizophrenie. In einer ähnlichen US-amerikanischen Studie korrelierte ein niedriger Lithiumgehalt des Trinkwassers sowohl mit der Inzidenz

verschiedener Verbrechen als auch mit Suizid. Bemerkenswert ist auch eine placebokontrollierte Studie mit ehemaligen Drogenabhängigen, bei denen über vier Wochen täglich 400 µg Lithium supplementiert wurde. Diese Menge entspricht etwa einer natürlichen diätetischen Zufuhr. Dabei waren in der Lithiumgruppe deutliche Verbesserungen der Stimmungslage zu erkennen, hingegen Versuchspersonen, die das Placebopräparat einnahmen, keine eindeutigen Veränderungen aufwiesen (Schrauzer und de Vroey, 1994).

Der stimmungsverbessernde Effekt von Lithium könnte mit einer erhöhten Aktivität der Monoaminoxidase zusammenhängen, die bei einem Lithiummangel vermindert ist. Es zeigte

sich auch, dass Lithium den Transport von Folsäure und Vitamin B12 in die Zellen verbessern kann. Dies könnte auch den beobachteten Lithiumeffekt erklären, da Vitamin B12 und Folsäure in erheblichem Umfang die psychische Befindlichkeit beeinflussen können. Aus diesem Grunde dürfte eine Supplementierung von Lithium zusammen mit B12 und Folsäure noch effektiver sein als eine Monotherapie mit Lithium, B12 oder Folsäure.

Kommentar

Besonders bei Patienten mit nachgewiesenen niedrigen Lithium-Serumspiegeln sollte an eine niedrigdosierte Lithiumsupplementierung gedacht werden als sinnvolle therapeutische Maßnahme zur psychovegetativen Stabilisierung des Patienten.

Glycin

In „naturopathic nutrition“ wird auch die Empfehlung gegeben, bei akuten Angstzuständen oder Panikattacken 2 – 10 g Glycin sublingual zu verabreichen. Den anxiolytischen Effekt von Glycin erklären Hoffer und Prousky wie folgt: Glycin wirkt als Gegenspieler von Noradrenalin. 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.

Glycin ist überhaupt eine Aminosäure mit wichtigen Aufgaben im zentralen Nervensystem. Es fungiert als Neurotransmitter an seinen eigenen Rezeptoren im Hirnstamm und im Rückenmark, außerdem ist es ein Coagonist an den NMDA-Rezeptoren – einer bedeutsamen Gruppe der Glutamatrezeptoren.

Glycin verbessert auch die Schlafqualität. In einer kleineren placebokontrollierten japanischen Studie, die in der Zeitung „Sleep and Biological Rhythmus“ vor kurzem publiziert wurde, erhielten 19 Probanden drei Gramm Glycin vor dem Schlafengehen. Am nächsten Morgen wurde die Schlafqualität anhand von Fragebögen überprüft. Glycin verbesserte signifikant das Müdigkeitsgefühl.

Taurin kann bei Computerarbeiten helfen

In einer Studie an 25 jüngeren Männern im Alter von 20 bis 24 Jahren konnte durch eine 12-tägige Taurinsupplementierung von drei Gramm täglich eine signifikante Verminderung der Augenermüdbarkeit bei Bildschirmarbeit erreicht werden.

Zhang M et al: Effects of taurine supplementation on VDT work induced visual stress; Amino Acids 2004 Feb; 26(1): 59-63. Epub 2003 Aug 21

Machen Sie Ihren Stoffwechsel fit!

Mit einer Vitalstofftherapie – aber richtig!



**DCMS-
Profil**

Eine ausführliche Blutanalyse zeigt genau auf, welche Vitalstoffe

wechsel fehlen. Das ist die Grundlage für eine individuelle und effektive Mikronährstoff-Therapie!

Rufen Sie uns an: **09394/ 9703-0**

*Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH*

Calciumreiches Mineralwasser leistet einen erheblichen Beitrag zur Calciumversorgung

In der Augustausgabe des *Clinical Journal Nutrition* erschien ein Fachartikel über die Bioverfügbarkeit von Calcium aus Mineralwässern. Calciumreiche Mineralwässer haben eine Bioverfügbarkeit, die gleich oder besser ist als die von Milchcalcium, so dass die Aufnahme dieser Mineralwässer eine wichtige Quelle zur Calciumversorgung darstellt.

Robert P Heaney: Absorbability and utility of calcium in mineral waters; AJCN, Vol. 84, No. 2, 371-374, August 2006

Männliche Jugendliche haben eine bessere Calciumaufnahme als weibliche

In einer Studie der Purdue University konnte nachgewiesen werden, dass männliche Heranwachsende eine höhere Netto-Calciumabsorption haben und eine geringere Calciumausscheidung über den Urin als das andere Geschlecht. Die maximale Calciumretention wurde bei einer täglichen Aufnahme von 1140 mg erreicht.

Michelle Braun et al: Calcium retention in adolescent boys on a range of controlled calcium intakes; AJCN, Vol. 84, No. 2, 414-418, August 2006

Citrullin ist ein sinnvoller Marker bei Darmerkrankungen

In einer Studie der Kinderklinik der Universität Warschau wurde bei 61 Zöliakiepatienten die Citrullin-Konzentration im Vollblut bestimmt. Patienten mit strikter glutenfreier Ernährung wiesen signifikant höhere Citrullinspiegel auf als bei Patienten, bei denen die Diagnose Zöliakie gerade erst gestellt wurde.

Die Citrullin-Konzentration im Vollblut von könnte deshalb ein einfacher biochemischer Marker sein für die Diagnostik und Überwachung von Enterozytenverlusten bei Zöliakie.

Hozyasz KK et al: Whole blood citrulline levels in patients with coeliac disease; Pol Merkurusz Lek. 2006 Feb; 20(116): 173-5

Quecksilber ist ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen

Fische und Fischprodukte sind eine Hauptquelle für die Methylquecksilberaufnahme. Quecksilber wurde lange Zeit als ein Neurotoxin für den Menschen angesehen. In den letzten 10 Jahren konnte in einigen epidemiologischen Studien nachgewiesen werden, dass Quecksilber auch am Auftreten von kardiovaskulären Erkrankungen beteiligt ist. Die wahrscheinliche Erklärung ist, dass Quecksilber den oxidativen Stress fördert.

Virtanen JK et al: Mercury as a risk factor for cardiovascular diseases; J Nutr. Biochem. 2006 Jun 15

N-Acetyl-Cystein verbessert den kognitiven Status bei Patienten mit Hyperhomocysteinämie

In einer kleinen Praxisstudie wurden Patienten mit nachgewiesener Hyperhomocysteinämie und kognitiven Störungen sowohl mit B-Vitaminen als auch mit N-Acetyl-Cystein behandelt. Bei allen Patienten kam es durch die Zugabe von NAC zu einer subjektiven klinischen Verbesserung und auch zu einer Verbesserung kognitiver Messparameter.

Andrew McCaddon: Homocysteine and cognitive impairment; a case series in a General Practice setting; Nutr. J. 2006; 5: 6

Vitamin-D-Bedarf höher als angenommen

In der Juli-Ausgabe des „*American Journal of Clinical Nutrition*“ erschien ein Artikel, der sich mit der erstrebenswerten Vitamin-D-Serum

konzentration beschäftigte. Um den protektiven Effekt von Vitamin D bezüglich Knochendichte, Zahngesundheit, Sturzrisiko, Frakturrisiko und Colocarzinomrisiko zu nutzen, ist eine Serumkonzentration von mindestens 30 ng/ml erforderlich. Am besten wäre aber eine Konzentration von 36 – 40 ng/ml. Bei den meisten Personen können diese Konzentrationen mit der derzeit empfohlenen Vitamin-D-Aufnahme von 200 – 600 iU nicht erreicht werden. Für alle erwachsenen Altersgruppen ist eine Vitamin-D-Zufuhr von mehr als 1000 iU/Tag erforderlich, um wenigstens bei der Hälfte der Bevölkerung die Vitamin-D-Konzentrationen auf 30 ng/ml zu bringen.

Referenz

Heike A Bischoff-Ferrari et al: Estimation of optimal serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D for multiple health outcomes; *American Journal of Clinical Nutrition*; Vol. 84, No. 1, 18-28, July 2006

Neue Erkenntnisse über Coenzym Q10

In der August-Ausgabe des Life Extension Magazine ist ein ausführlicher Bericht über Coenzym Q10 erschienen, in dem auch die neuesten Studien zu diesem Vitaminoid und seinen Anwendungsgebieten vorgestellt werden. Neben bereits bekannten Indikationen gibt es inzwischen mehrere neue für Coenzym Q10.

Eine italienische Studie ergab, dass Melanompatienten abnormal niedrige Q10-Spiegel aufwiesen. Bei einer Metastasierung kam es ebenfalls zu einer deutlichen Reduktion der Q10-Konzentrationen. Eine Q10-Supplementierung zeigte vorteilhafte Effekte auch bei anderen verschiedenen Tumorarten, z.B. beim Prostatakarzinom und beim Mammakarzinom. Bei den Mammakarzinom-Patientinnen konnte sogar eine partielle Tumorregression beobachtet werden. Schon länger ist bekannt, dass

Coenzym Q10 den Herzmuskel gegen toxische Effekte von Chemotherapeutika schützen kann.

Des Weiteren haben zwei klinische Studien gezeigt, dass Q10 bei Diabetikern die Blutzuckerregulation verbessern kann: In einer australischen Studie erhielten Typ-2-Diabetes-Patienten 200 mg Coenzym Q10 täglich 12 Wochen lang. Es kam zu einer Verbesserung des Hämoglobin-A1c und zu einer Senkung des Blutdrucks. In einer anderen Studie erhielten 39 Diabetes-Patienten 120 mg Q10. Bei ungefähr einem Drittel der Patienten fiel der Blutzuckerspiegel erheblich ab, mehr als die Hälfte der Patienten zeigten verminderte Spiegel von Ketonkörpern.

Coenzym Q10 verbessert die endotheliale Dysfunktion und bereits bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine hochdosierte Q10-Supplementierung verminderte in einer Studie der Universität von Kalifornien die Progredienz der Parkinson-Erkrankung, wobei die besten Ergebnisse bei einer Supplementierung von 1200 mg täglich erreicht wurden.

Coenzym Q10 hat auch einen vorbeugenden Effekt gegen Migräneanfälle. Dies wurde in einer Schweizer Studie 2005 festgestellt. Bei knapp der Hälfte der Teilnehmer traten bei einer Einnahme von 300 mg täglich die Migräneanfälle nur halb so häufig auf.

Bei allergischem Asthma wurden niedrige Blutspiegel von Q10 festgestellt, ebenso bei anderen allergischen Atemwegserkrankungen.

Q10 ist auch hilfreich zur Aufrechterhaltung einer gesunden Augenfunktion; im frühen Stadium der Makuladegeneration verbesserte die Supplementierung von Q10, Acetyl-L-Carnitin und Omega-3-Fettsäuren das Sehvermögen.

Weitere Anwendungsgebiete von Q10 sind die Vorbeugung und Behandlung von Peridontitis sowie die Verbesserung der männlichen Fruchtbarkeit.



Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9, 97828 Marktheidenfeld-Michelrieth, Tel. 09394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de, E-Mail: diagnostisches-centrum@t-online.de