Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Seelenhygiene

1

DR. VOLKER SCHMIEDEL
E-Mail: v.schmiedel@paramed.ch

Omega-3-Fettsäuren: prophylaktisch und therapeutisch

Die American Psychiatric Association empfiehlt allen Menschen zur Vorbeugung von psychischen Erkrankungen eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren (FS). Erkrankte sollten mehrere Gramm tgl. einnehmen, zum Beispiel bei Depression, Angststörung, Schlafstörung, AD(H)S bin hin zu Psychosen.

Warum ist das so? Die Hälfte aller Fettsäuren unseres Gehirns besteht aus Omega-3-FS. Physiologisch betrachtet, wirken Omega-3-FS hormonell und neurovegetativ stabilisierend auf die Psyche. Zum Beispiel, indem sie die Spiegel von Serotonin und Endocannabinoiden erhöhen sowie einen erhöhten Sympathikotonus herunterregulieren.

Epidemiologisch hat sich ein Omega-3-FS-Mangel als wichtiger Risikofaktor für psychische Erkrankungen erwiesen. In Interventionsstudien und Metaanalysen konnten positive Effekte durch Omega-3-FS belegt werden, zum Beispiel:

- Bei Kindern mit Schlafstörungen erhöhte sich die Schlafzeit um ca. 1 h.
- Depressive Menschen gelangen mit Omega-3-FS schneller in eine Remission.
- Menschen mit einem erhöhten Risiko für Psychosen hatten innerhalb von 7 Jahren 80 % weniger psychotische Episoden, wenn sie mit Omega-3-FS behandelt wurden.

Wichtig ist, Omega-3-FS in der richtigen Menge und guter Qualität einzusetzen. In der Regel sind dies 2 g EPA/DHA tgl., was 1 EL Fisch- oder 1 TL Algenöl entspricht. Besser ist eine individuelle Einstellung nach Fettsäureanalyse (nicht im Serum, sondern in den Erythrozyten). Riecht oder schmeckt das Öl/die Kapsel beim Aufbeißen tranig, ist das Öl ranzig und sollte entsorgt werden.

Nach 8 Jahren Erfahrung mit Omega-3-Diagnostik und -Therapie (mit individueller Fettsäureanalyse für eine passende Dosis) halte ich es für unumgänglich, bei psychischen Störungen Omega-3-FS einzubeziehen. ●

2

HP CHLOE HÜNEFELD
E-Mail: she-she@traditionelles-yoga.de

Yogatherapie: Mit Atmung in die Tiefe gehen

Yoga und Yogatherapie verstehen die Atmung als Bindeglied zwischen physiologisch autonomen Vorgängen und der Psyche. Diese Verbindung erklärt sich dadurch, dass die Atmung durch das autonome Nervensystem gesteuert wird und man sie zudem willentlich und kortexgesteuert beeinflussen kann. Atmet man ohne aktives Beeinflussen, kann man (auch von außen) aus dem Rhythmus und der Intensität viel über das Geschehen in der Psyche ablesen. Die intentionierte, bewusste und tiefe Bauchatmung hingegen eignet sich, um sich Emotionen bewusst zu machen, die sich im Unterbewusstsein befinden. Diese können durch das Bewusstwerden in achtsamer Betrachtung aus der Stagnation mit ihren somatischen Folgen wieder in den Fluss kommen.

Dieses Bild kann hilfreich sein: In Ruhestellung sieht das Zwerchfell aus wie die Erdoberfläche, die den Horizont des Himmels von allem Unterirdischen abgrenzt. Ausgehend von dieser Symbolik spürt der Patient, wie sein Bewusstsein mit jedem Einatmen und der Abwärtsbewegung des Zwerchfells tief in seinen Bauchraum fließt. Beim Ausatmen werden alle unterirdischen Energien, die in den unbewussten Gefühlszuständen enthalten sind, ans Licht beziehungsweise ins Bewusstsein gebracht. Diese einfache Übung der bewussten tiefen Bauchatmung sollte kontinuierlich für mindestens 5 min (gerne länger) durchgeführt werden, ohne die Achtsamkeit vom bewussten Atmen abzuwenden.

Die tiefe Bauchatmung ist eine gute Vorbereitung für Meditationen. Beides zusammen hat sich zur mentalen/seelischen Hygiene bewährt. Wie das tägliche Waschen des Körpers und regelmäßiges Aufräumen des Wohnraums funktioniert die Mentalhygiene als ein kontinuierlicher Prozess und nicht als ein einmaliges Geschehen oder eine Kur.

Weitere Wirkungen der bewussten tiefen Bauchatmung sind: tiefe und dauerhafte Entspannung, verstärkte Blutzirkulation und Massage der Bauchorgane und ihrer Bindegewebe, verbesserte Darmperistaltik, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit. ●

4 Fachleute – 4 Behandlungsstrategien. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2020; 7: 30–31 | © 2020. Thieme. All rights reserved.

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/a-1074-5985

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

3

DR. JESSICA HINTEREGGER-MÄNNEL

E-Mail: dr-maennel@t-online.de

Ernährung: Essen für die Neurotransmitter

Schon aus der Antike ist Hippokrates Ansatz „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein“ überliefert. Die heilende Wirkung bezieht sich sowohl auf die körperliche als auch seelische Gesundheit.

Bei der Ernährung für eine ausgeglichene Psyche spielen verschiedene Komponenten eine Rolle. Die Aminosäure Tryptophan benötigt der Körper, um zwei wichtige Botenstoffe herzustellen: Das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin. Einige Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Fisch, Rindfleisch, Käse, Linsen, Bohnen, und Pfifferlinge enthalten sehr viel Tryptophan. Bananen etwas weniger, aber der Zucker fördert die Aufnahme der Aminosäure ins Gehirn. Deswegen heben auch kohlenhydratreiche Mahlzeiten mit zum Beispiel Vollkornbrot oder Nudeln die Stimmung mehr als nur ein Steak. Vollkornprodukte enthalten zudem B-Vitamine, welche die Nerven stärken. Fettreiche Mahlzeiten führen ebenso zu einer besseren Aufnahme von Tryptophan. Mit dunkler Schokolade, die neben stressreduzierenden Flavonoiden viel Tryptophan sowie Fett und Zucker enthält, funktioniert das besonders gut.

Omega-3-reiche Öle wie Raps-, Lein-, Hanf-, Walnuss- oder Algenöl sowie fette Fische (Lachs, Hering) können die Stimmung zusätzlich positiv beeinflussen. Zudem beeinflusst unser darmeigenes Mikrobiom die Stimmung. Über die Darm-Hirn-Achse stehen das enterische und zentrale Nervensystem in engem Austausch. Die Darmmikroben synthetisieren Neurotransmitter wie Tryptophan und GABA, das für einen erholsamen Schlaf und für die Stresshemmung wichtig ist. So kann eine ausgewogene Darmbesiedlung mit verschiedenen Bakterien unser psychisches Wohlbefinden positiv beeinflussen. Die neuroaktiven Bakterien bevorzugen resistente Stärke, Joghurt und milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut.

Es tut der Seele außerdem gut, wenn man sich Zeit beim Essen nimmt und es genießt, denn Riechen und Schmecken sind eng mit dem Emotionszentrum im Gehirn verbunden. •

4

HP PSYCH GRETA HESSEL

E-Mail: greta.hessel@t-online.de

Waldbaden: Grün für die Psyche

Seelische Belastungen und Stress machen krank und können sogar zum Tod führen, zum Beispiel durch einen Herzinfarkt. Karōshi (Tod durch Überarbeitung) gehörte in Japan zu einer verbreiteten Todesursache, insbesondere bei jungen Menschen. Professor Qing Li – der 2007 die japanische Gesellschaft für Wald-Medizin gründete – wurde deshalb in den 1980er-Jahren von der japanischen Regierung beauftragt, den seelischen Stress und die Suizidrate unter jungen Menschen zu reduzieren. Vorherige schwedische Forschungen ergaben, dass die Farbe Grün heilend wirkt. Qing Li führte deshalb eine Untersuchung durch, bei der sich Probanden in den Wald begaben. Vor und nach dem Aufenthalt wurden verschiedene Parameter gemessen. Unter anderem sanken Blutdruck und Kortisolspiegel, und die natürlichen Killerzellen stiegen signifikant, wodurch das Immunsystem gestärkt wurde. Damit ging Shinrin Yoku (Waldbaden) in die Medizingeschichte ein.

Das Besondere ist die Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Durch das Einatmen der Terpene (Aromastoffe der Bäume) kommt man in einen Zustand tieferer Entspannung. Der Sympathikus wird heruntergefahren und der Parasympathikus aktiviert. Hierfür sind ein Aufenthalt von mindestens drei Stunden sowie entspannende Übungen (zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, Baummeditation, Qi Gong etc.) erforderlich. Ebenso werden durch das langsame, bewusste Gehen die Sinne trainiert. Durch die Naturerfahrung kann eine Selbsterkenntnis stattfinden, die zu einer Lebensveränderung führen kann. Dabei sind die Bäume die Therapeuten, der Begleiter jedoch muss in der Lage sein, die Sprache der Pflanzen (Pflanzenvokabeln nach Clemens Arvay) zu lesen, da hier wichtige Informationen für den Klienten enthalten sein können. Unbewusstes kann ins Bewusstsein und seelische Bedürfnisse können an die Oberfläche gelangen. Das kann überwältigend sein. Deswegen ist es ratsam, diese Erfahrung mit einem ausgebildeten Therapeuten zu machen, der Erfahrung mit Kriseninterventionen hat. •

© 2020. Thieme. All rights reserved.