

Das Fachmagazin für Naturheilkunde



Naturheilkunde Journal

Juli
2016

18. Jahrgang

Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Sonderdruck

Depression und Burn-out



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE



NeuroSpot-Diagnostik

weist stressbedingte neuroendokrine Störungen nach

Chronischer Stress kann neuroendokrine Störungen verursachen, die zu vielfältigen Krankheitsbildern führen: Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Depressionen und chronische Erschöpfung. Am Ende steht oft das Burn-out-Syndrom, das zunehmend Krankschreibungen verursacht. Die NeuroSpot-Diagnostik bestimmt die aktuelle Stressbelastung und deckt neuroendokrine Störungen auf, damit Therapeut und Patient rechtzeitig gegensteuern können.

Auf unterschiedliche Stressauslöser antwortet der Körper immer auf die gleiche physiologische Weise: Er schützt Hormone, Neurotransmitter und Katecholamine aus, deren komplexes Zusammenspiel den Körper zuerst in einen Alarmzustand versetzt und anschließend die Stressreaktion wieder ausgleicht. Fehlen Erholungsphasen und wird der Stress chronisch, gerät das fein abgestimmte Zusammenwirken der Botenstoffe aus dem Gleichgewicht. Nach einer Phase mit gesteigerter Leistungsfähigkeit und Unruhe sinken die Botenstoffspiegel ab. Das führt zu Mangel-Symptomen wie Antriebslosigkeit, Depressionen und letztendlich zum Burnout. Die dadurch bedingte Zahl der Krankschreibungen ist von 2004 bis 2011 um 700%, die Zahl der Fehltag um 1.400% gestiegen.

Für den Nachweis stressbedingter, endokriner Störungen bietet das Institut für Mikroökologie die NeuroSpot-Diagnostik an. Der NeuroSpot Basis ermittelt die Spiegel der Hormone Cortisol und DHEA, des Neurotransmitters Serotonin und der Katecholamine Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. Der NeuroSpot Plus bestimmt zusätzlich die Spiegel der Neurotransmitter GABA und Glutamat.

Körper reagiert blitzschnell

Bei Stress antwortet der Körper, indem das Nebennierenmark sofort die exzitatorisch wirkenden Katecholamine Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin ausscheidet. Der Körper gerät in den „Fright-Flight-Fight“-Modus, in dem er sich blitzschnell für Kampf oder Flucht entscheiden kann. Er ist reaktionsbereit und die Aufmerksamkeit ist erhöht – ebenso Blutdruck und Puls. Die Verdauung, die sexuelle Aktivität und die differenzierte Wahrnehmung sind heruntergefahren, da sie in Stress-Situationen nicht zwingend notwendig sind.

Über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse aktiviert der Körper den Stoffwechsel und stellt mehr Energie für Herz, Lunge und Muskeln bereit: Das vom Hypothalamus sezernierte Corticoliberin oder Corticotropin-Releasing Hormon

(CRH) regt den Hypophysen-Vorderlappen an, Corticotropin freizusetzen. Darauf schüttet die Nebennierenrinde Cortisol aus, das die Lipolyse und die Gluconeogenese anregt (!Abb.1). Triglycerid- und Glukosespiegel im Blut steigen an. Verbraucht der Körper die bereitgestellte Energie nicht, wandelt er sie in Fett um, das er vorwiegend im Nacken und in der Bauchregion speichert. Cortisol steigert auch den Appetit und hemmt die Immunabwehr.

Stress aktiviert Gehirn

Nicht nur die Katecholamine erhöhen die Aufmerksamkeit und Konzentration, sondern auch der Neurotransmitter Glutamat. Er wirkt im ZNS exzitatorisch – wie ein natürliches Aufputschmittel. Es reguliert die Gehirnaktivität im Zusammenspiel mit seinem Gegenspieler, der γ -Aminobuttersäure – kurz GABA. Glutamat und GABA spielen für die Wahrnehmung der Umwelt, aber auch für Lernen und Gedächtnis eine wichtige Rolle. Glutamat steuert zusätzlich willkürliche Bewegungen.

Ist die Glutamat-Konzentration stark erhöht, erregt es die Nervenzellen übermäßig und bewirkt Hyperaktivität, Angstzustände und Krämpfe. So kann es zum Zelltod führen – es wirkt im Übermaß neurotoxisch.

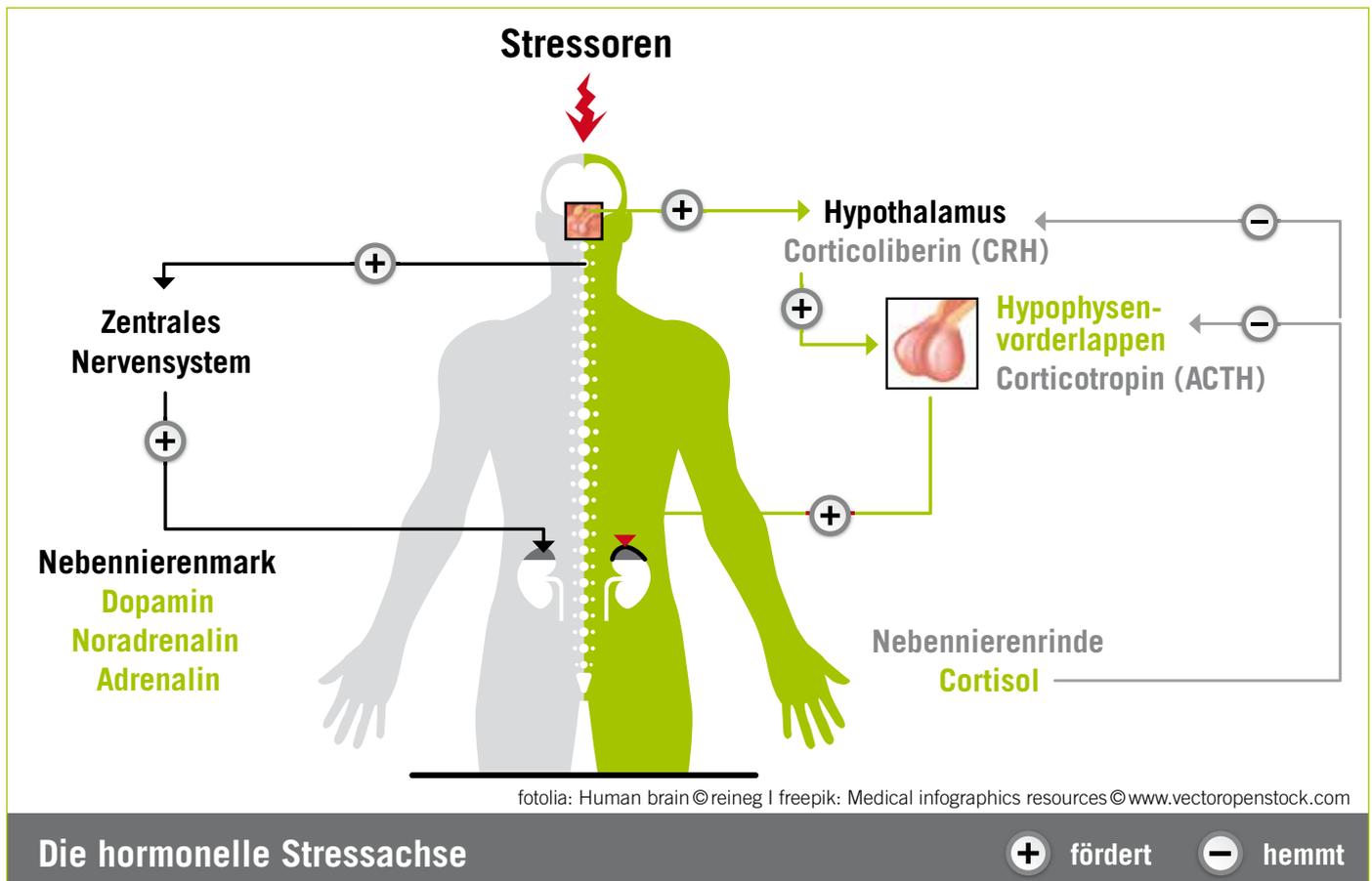


Abb. 1: Die hormonelle Stressachse.

Entspannung durch DHEA, GABA und Serotonin

Das Steroidhormon Dehydroepiandrosteron – kurz DHEA – wirkt inhibitorisch und damit als Gegenspieler zum Cortisol. Es ist für die Stressbewältigung verantwortlich und wirkt motivierend und antidepressiv. Auch gilt DHEA als „Anti-Aging-Hormon“, wobei der DHEA-Spiegel im Blut mit zunehmendem Alter absinkt. Es wirkt antientzündlich und aktiviert das Immunsystem.

Die ebenfalls inhibitorisch wirkende GABA beruhigt das Gehirn, indem sie die Reizüberflutung hemmt. Zusammen mit dem „Glückshormon“ Serotonin löst GABA Ängste, sorgt für Entspannung und fördert den erholsamen Schlaf. Zusätzlich stabilisiert GABA den Blutdruck.

Serotonin ist für den Gefühlshaushalt verantwortlich und fördert zusammen mit Adrenalin und Dopamin die gute Laune. Auch reguliert es den Appetit. Serotonin ist die Vorstufe zum „Schlafhormon“ Melatonin, das der Körper bei Dunkelheit bildet. Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, deshalb führt ein Serotonin-Mangel zu gestörtem Schlaf.

Hoher Botenstoffspiegel bedingt Hyperaktivität

Zahlreiche physische und psychische Stressoren wie Umweltgifte, schlechte Ernährung, Konflikte und Überanstrengung lösen die körpereigene akute Stressreaktion aus. Bekommt der Körper danach eine stressfreie Zeit, kann er sich regenerieren und die verbrauchten Neurotransmitter nachbilden. Chronischer Stress aber überlastet den Organismus. Ohne Erholungsphasen kann der Körper nicht mehr in den Normalzustand zurückfinden und der Spiegel der Botenstoffe bleibt dauerhaft erhöht. Die Leistungsfähigkeit ist zunächst gesteigert. Da Dopamin zusammen mit Serotonin das Belohnungssystem reguliert, kann ein erhöhter Dopamin-Spiegel über seine euphorisierende Wirkung für eine regelrechte Arbeitssucht verantwortlich sein. Symptome sind aber auch Rastlosigkeit, Bluthochdruck und Schlafstörungen, die wiederum Tagesmüdigkeit und Konzentrationsprobleme bedingen.

Hält der Stress an und ist der Körper im Daueralarm, überlastet das die Produktion der Botenstoffe. Der Körper kann nicht

mehr genügend Botenstoffe synthetisieren und die Speicher leeren sich. Der sinkende Botenstoffspiegel verursacht Mangel-Symptome wie Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Depressionen – bis hin zum Burn-out-Syndrom. Da die Symptome unspezifisch sind, wird der Zusammenhang mit dem „normalen“ stressigen Alltag oft nicht wahrgenommen wie das folgende Fallbeispiel zeigt.

Fallbeispiel: Reizdarm, Schlafstörungen, Müdigkeit

Ein 44-jähriger männlicher Patient stellte sich im Mai 2015 erstmalig in der Sprechstunde vor. Er klagte seit mehreren Monaten über starke, anfallsartige Krämpfe im Mittel- und Unterbauch, die oft über mehrere Stunden andauerten. Hinlegen linderte die Schmerzen auf ein erträgliches Niveau. In jüngster Zeit seien Einschlafstörungen und starke Müdigkeit in den Morgenstunden hinzugekommen. Außerdem Konzentrationsstörungen.

Die internistische Abklärung in Form von Abdomensonografie sowie Gastroduodenoskopie und Koloskopie blieben ohne wegweisende Befunde. Auch die umfangreich



sich merklich gebessert. Auch sei der Schlaf wieder weitgehend normal und erholsam. Nur gelegentlich habe er noch Einschlafstörungen, die aber immer seltener würden. Die durchgeführte Kontrolle des NeuroSpot Plus zeigte nun einen normalen Serotoninspiegel, die Dopamin-Konzentration war nur noch minimal erhöht. Die circadiane Rhythmik des Cortisols hatte sich normalisiert. Mit der Empfehlung, die Einnahme des oben genannten pflanzlichen Kombinationspräparats sowie die Mikrobiologische Therapie noch für zwei bis drei Monate und das Stressmanagement konsequent auf Dauer fortzuführen, konnte der Patient aus der ambulanten Behandlung entlassen werden.

Fazit

Die NeuroSpot-Diagnostik des MVZ Instituts für Mikroökologie mit ausführlicher Befundinterpretation ist geeignet, die aktuelle – eventuelle unerkannte – Stressbelastung zu bestimmen. Sie hilft einzuschätzen, wie weit die Störungen des neuroendokrinen Systems fortgeschritten sind. Therapeutische Optionen sind Stressmanagement, Ernährungsumstellungen und Substitution von Aminosäuren und Mikronährstoffen für die Synthese der Neurotransmitter. Bakterienhaltige Präparate können die Darmschleimhaut stabilisieren. Auch pflanzliche und homöopathische Präparate können helfen, Anspannungen zu lösen und einen gesunden Schlaf zu fördern.

Bezugsquelle NeuroSpot:

CTL^o

CTL & Ortholabor GmbH
Reißstraße 1
64319 Pfungstadt
T 06151 666 80 00
service@ctl-labor.de
www.ctl-labor.de

erhobenen Blut-Laborwerte waren unauffällig. Daher kam er mit der Diagnose „Reizdarm“ zur Vorstellung. Anamnestisch waren keine Vorerkrankungen bekannt, auch keine regelmäßige Dauermedikation. Der körperliche Untersuchungsbefund des Patienten zeigte sich bei gutem Allgemein- und Ernährungszustand komplett unauffällig. Abdominell zeigte sich auch bei tiefer Palpation keine Druckdolenz. Die Frage nach regelmäßigen Erholungs- und Entspannungsphasen oder sportlicher Betätigung verneinte er.

Auf Nachfragen berichtete der Diplom-Kaufmann von seit Monaten starkem Arbeitsaufkommen in seinem Beruf als Produktmanager. Dies sei für ihn allerdings nichts Ungewöhnliches und belaste ihn auch nicht sonderlich. „Das gehört halt zu meinem Job dazu“, bemerkte er. Familiär gehe es ihm in glücklicher Ehe mit zwei gesunden Kindern gut. Unter der Verdachtsdiagnose einer Reaktion auf chronische Stressbelastung wurde ein NeuroSpot Plus angefertigt.

NeuroSpot zeigt Serotonin-Mangel und Dopamin-Überschuss

Wegweisende Befunde waren ein deutlich erniedrigtes Serotonin bei stark erhöhtem GABA und Dopamin. Leicht erhöht zeigte sich Noradrenalin. Auffällig war zudem eine gestörte Circadian-Rhythmik des Cortisols, die morgens deutlich unterhalb, abends hingegen sehr deutlich oberhalb der Norm lag.

Das Gesamtbild ließ sich hier als eine starke chronische Stressbelastung des Körpers mit der Unfähigkeit zur Ruhe zu kommen

interpretieren. Zudem erklärte die aufgehobene circadiane Rhythmik des Cortisolspiegels die abendlichen Einschlafstörungen sowie die starke Müdigkeit am Morgen. Die Vermutung, dass auch die gastrointestinale Beschwerdesymptomatik hierdurch ausgelöst wurde, wurde dem Patienten in Verbindung mit ausführliche Befunderläuterung dargelegt. Sehr erstaunt, da er bei sich keinen negativen Stress bemerkt habe, nahm der Patient dies zur Kenntnis.

Stressmanagement als wichtigste Therapie

Therapeutisch wurde ihm als Basis ein konsequentes Stressmanagement empfohlen, z.B. in Form von regelmäßigen Entspannungsübungen oder sportlicher Betätigung. Außerdem erfolgte die Verordnung eines Nahrungsergänzungsmittels, welches Vorstufen und Co-Faktoren für die Serotoninsynthese enthält. Der Grundbaustein ist die Aminosäure Tryptophan, wobei Vitamin B₆ für die Synthese notwendig ist. Ergänzt wurden diese Maßnahmen durch die Mikrobiologische Therapie zur Stabilisierung und Optimierung der Resorptionsleistung der intestinalen Schleimhaut. Außerdem erfolgte die begleitende Gabe eines Kombinationspräparats aus Passionsblume, Baldrian und Johanniskraut.

Bei der Wiedervorstellung drei Monate später berichtete der Patient über ein komplettes Verschwinden der abdominalen Schmerzen. Er habe begonnen, zwei- bis dreimal pro Woche zu joggen sowie ein- bis zweimal täglich eine Achtsamkeitsmeditation zu machen. Dies bekomme ihm sehr gut, seine Arbeits- und Konzentrationsleistung hätten

Dr. Thomas Ellwanger

**Angelika Hecht
Am Sonnenblick 10
35745 Herborn**