

Selen-Mangel fördert psychische Probleme

Immer mehr Menschen leiden an psychischen Störungen, Depressionen, Burn-out und dementiellen Syndromen. Die betroffenen Menschen suchen in erster Linie Hilfe beim Psychiater/in und bei Psychotherapeuten/in. Diese Vorgehensweise ist auch völlig richtig, das Problem ist nur, dass es sowohl in der Bevölkerung, als auch in medizinischen Fachkreisen wenig bekannt ist, dass ein Vitalstoffmangel die Beschwerden zumindest verstärken oder sogar auslösen kann.

Marginale Vitalstoffdefizite sind weit verbreitet, werden aber oft nicht als solche erkannt. Für unsere psychische Gesundheit sind viele verschiedene Vitalstoffe verantwortlich, wie die B-Vitamine, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Arginin, Kalzium, Magnesium und Zink um die wichtigsten zu nennen.

Während der Einfluss von B-Vitaminen, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren den meisten Therapeuten bekannt ist – und dennoch viel zu wenig beachtet wird – ist die Bedeutung von dem Spurenelement Selen für unser Gehirn und Psyche weitestgehend unbekannt.

Selen ist das wichtigste endogene Antioxidans, es reduziert oxidativen Stress, hält so Zellen am Leben und verbessert Ihre Leistungsfähigkeit. Dies gilt speziell für das Gehirn, denn dieses hat einen deutlich erhöhten Sauerstoffverbrauch im Vergleich zu anderen Organen. Wird Sauerstoff verbraucht, fallen jedoch viele freie Radikale an, die neutralisiert werden müssen, um die empfindlichen Gehirnzellen vor Oxidation und damit vor Zerstörung zu schützen. Verschärft wird der Bedarf an Selen durch die Tatsache, dass das Gehirn zu 60 % aus Fett besteht, welches besonders oxidationsempfindlich ist.

Die geistige Leistungsfähigkeit hängt erheblich vom Vorhandensein von sogenannten Neurotransmittern ab. Die Bildung dieser wiederum hängt von der Zufuhr von Vitalstoffen und vor allem von Selen ab. Als Beispiel sei hier das allgemein als „Glückshormon“ bekannte Serotonin genannt. Selen substituierte Patienten haben grundsätzlich höhere Sero-

toninspiegel und eine deutlich bessere Stimmungslage. Eine große britische Studie zur Bedeutung von Vitalstoffen bei seelischen Erkrankungen aus dem Jahr 2006 erbrachte folgendes Ergebnis:

- Die immer schlechtere Ernährung bewirkt bei der britischen Bevölkerung Depressionen und schwächt Gedächtnis und Konzentration.
- Die Selenversorgung in Mitteleuropa ist in der Regel unzureichend; eine gute Selenversorgung ist mit einer guten Stimmungslage assoziiert.

Dass Schwermetalle den Organismus belasten, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Besonders gerne speichert der Körper die Schwermetalle im Fettgewebe, das im Gehirn reichlich vorhanden ist, und damit lagern sich viele Schwermetalle dort ab. Dies ist sicherlich mit der Zunahme von Parkinsonkrankheit, Demenz, Depression und anderen Einschränkungen der Stimmungslage assoziiert. Selen ist in der Lage, Schwermetalle zu binden und kann diese so zur Ausleitung aus dem Körper vorbereiten.

Einen weiteren Einfluss auf die menschliche Psyche scheinen Viren zu haben. 860 Demenzkranke wurden post mortem obduziert und bei diesen fanden sich doppelt so viele Herpesviren bei der Sektion wie bei obduzierten Toten, die nicht an Demenz erkrankt waren. Dieses Ergebnis wurde anhand von Kontrolluntersuchungen verifiziert.



Foto ©: Josep Curto/istock – getty images

Die Elimination von Viren ist nur durch ein aktives Immunsystem, dessen wichtigster Bestandteil Selen ist, möglich. Medikamentöse Therapien zur Zerstörung von Viren, wie Antibiotika bei Bakterien, stehen nicht zur Verfügung. Mangelt es an dem Spurenelement, so kann unser Immunsystem die Viren im Gehirn nicht abwehren. In der eigenen Praxis decken sich die positiven Erfahrungen für Selen mit den bisher aufgeführten Ergebnissen. Gut zwei Drittel der Menschen mit Depression, Demenz, Leistungsschwäche und Antriebslosigkeit profitierten deutlich durch Selengaben.

Interessant ist auch, dass die Kombination von Selen und Vitamin B6 hochwirksam bei hyperaktiven Menschen ist. Die Versorgungssituation mit Selen in Deutschland ist allgemein schlecht nur ca. 20µg täglich werden erreicht. Um körperlich und seelisch gesund zu sein, benötigen wir 100 µg, besser 200 µg.

Ideal ist die Gabe von organischem Selen (z.B. SelenoPrecise von Pharma Nord), da es die höchste Bioverfügbarkeit im menschlichen Körper hat und nicht durch Vitamin-C-haltige Nahrung inaktiviert werden kann, wie das anorganische Selen.

Nathalie Schmidt und
Dr.med. Edmund Schmidt