

Biofaktoren in der Prävention und Therapie neurologisch-psychiatrischer Erkrankungen II – Mineralstoffe und Spurenelemente

Von Prof. Dr. Karlheinz Reiners

Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht in Zeitschriften, Rundfunk oder Fernsehen darauf hingewiesen werden, dass wir unsere Ernährung in eine bestimmte Richtung verändern sollten. Wie kann es angehen, dass unsere Ernährung solche ausgleichsbedürftigen Defizite aufweist, wo wir doch mehr Möglichkeiten als die Menschen in früherer Zeit haben, uns quantitativ und qualitativ vollwertig zu ernähren? Eine Antwort auf diese Frage ergibt sich bei der Analyse der Veränderungen in den Nahrungsquellen, Konservierungstechniken und den besonderen Anforderungen, denen wir heute in speziellen Lebensphasen ausgesetzt sind. Unsere durchschnittliche Lebenserwartung hat sich in nur 50 Jahren um 10 Jahre erhöht, und unsere Erwartungen an die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in den hinzugewonnenen Jahren haben sich gewaltig vergrößert. So sind es dann auch neben dem Alter die besonderen Situationen im Leben, die ganz spezielle Anforderungen an das Funktionieren des Organismus stellen: Schwangerschaft (für Mutter und Kind), Kindheit, Autoimmunerkrankungen, andere chronische Krankheiten, Krebserkrankungen und alterskorrelierte Einbußen der Hirnfunktion sind solche speziellen Herausforderungen. Nicht zu unterschätzen sind die Nebenwirkungen von Medikamenten besonders bei chronischen Behandlungen, z. B. Diabetes, rheumatischen Erkrankungen und natürlich bei der bewusst in Kauf genommenen Zellschädigung durch Zytostatika und Bestrahlung. Diese Konstellationen rufen nach Behandlungsoptionen, die den derangierten Stoffwechsel modifizieren und die Schutzmechanismen wiederherstellen.

Die ausnahmslos gut verträglichen Mikronährstoffe als Ergänzung der Behandlung, aber auch in der Prophylaxe zur Vermeidung solch negativer Entwicklungen drängen sich dafür förmlich auf, umso mehr, als die Forschung in den letzten Jahren überraschende Wirkzusammenhänge aufgedeckt hat. So konnte z.B. für Magnesium über den bekannten Calcium-Antagonismus hinaus eine viel weiterreichende Bedeutung als Modifikator der Neurotransmission wissenschaftlich etabliert und für Vitamin D über die bekannte Wirkung am Knochen hinaus eine multisystemische Wirkung auf so verschiedene Systeme wie die Inselzellfunktion, das Immunsystem und die Hirnfunktion in neurologischer und psychischer Hinsicht wissenschaftlich etabliert werden.

November 2016