

Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



nachdem Sie von mir einige wichtige Informationen zu Nutzen und Wirkungen von Kurkuma erhalten haben, möchte ich Ihnen heute wieder einige weitere Kurzmeldungen zu Vitalstoffen zusenden. Schwerpunkte sind heute noch einmal Kurkuma, die Anwendung von Nährstoffen bei Depressionen und die Kurzfassung einer Studie zu Melatonin.

Curcumin kann Wachstum von Prostata-Karzinomen bremsen

Ein Forscherteam des *Jefferson's Kimmel Cancer Center* untersuchte die Wirkung von Curcumin auf kastrationsresistentes Prostata- Karzinom. In einer präklinischen Studie konnte gezeigt werden, dass Curcumin die Proteine p300 und CBP hemmt, die bekanntermaßen Androgendeprivationstherapien (ADT) in ihrer Wirkung beeinträchtigen.

Karen Knudsen und ihre Kollegen unterzogen Prostata-Krebszellen einer Androgendeprivation, und zwar sowohl unter Anwesenheit von Curcumin und ohne Curcumin. Sie stellten fest, dass bei Vorhandensein von Curcumin die Therapieergebnisse besser waren, die Reduzierung der Krebszellen fiel deutlicher aus als mit ADT allein. Zudem erwies sich Curcumin als Bremse des Zellteilungszyklus und des Überlebens von Prostata- Karzinom-Zellen.

Zusammen mit den Ergebnissen eines anschließenden Mausmodells konnte erstmals gezeigt werden, dass Curcumin nicht nur den Übergang von ADT-sensitivem Krankheitsstadium zu Kastrationsresistenz hemmt, sondern auch das Wachstum etablierter kastrationsresistenter Prostatatumore.

Knudsen betont, dass die Ergebnisse nicht nur für Prostatakrebs hoffnungsvoll sind, da p300 und CBP auch bei anderen bösartigen Erkrankungen beteiligt sind. In allen diesen Fällen könnte sich Curcumin als vielversprechendes Therapeutikum erweisen.

(Quelle: Newswise Newsletter, 10. 02. 2012)

Hier finden Sie Kurkuma im Online-Shop

Depressions-Patienten werden oft falsch behandelt

Menschen mit Depressionen werden in Deutschland unzureichend behandelt. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie. Demnach steigt mit zunehmendem Alter bei Patienten eine Überversorgung mit Psychopharmaka.

"Drei von vier der schwer erkrankten depressiven Menschen in Deutschland werden nicht angemessen versorgt", lautet das Fazit einer Studie der Bertelsmann Stiftung. Grundlage der Studie sind Daten von 84 Betriebs- und Innungskrankenkassen. 56 Prozent der schwer Depressiven werden demnach nicht ausreichend, 18 Prozent gar nicht behandelt.

Dagegen erhalten 12 Prozent der Patienten mit leichten Symptomen Psychopharmaka, obwohl das medizinisch nicht angezeigt ist. Laut der Bertelsmann-Studie ist "ein Trend zu erkennen, dass mit steigendem Alter eine potentielle Überversorgung mittels Antidepressiva bei leichten Depressionen besteht". Zugang zu einem Psychotherapeuten haben ältere Menschen mit seelischen Störungen dagegen kaum.

Nach unveröffentlichten Zahlen der Barmer GEK bekamen von den weiblichen Versicherten im Alter von 35 Jahren fünf Prozent Psychotherapie, von den 70-Jährigen aber nur 0,8 Prozent. "Es besteht ein Risiko, dass junge Menschen mit leichten Störungen schneller an die knappen Therapieplätze kommen als Menschen mit schweren Störungen", befürchtet Ulrich Hegerl, der die Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig leitet.

Wie Nährstoffe bei Depressionen helfen könnten

Lindern Vitamine, Zink und Co. Depressionen? Forscher vermuten, dass die Ernährung bei der Erkrankung eine Rolle spielt - und suchen nach Therapieansätzen. Ärzte aber warnen davor, auf eine Heilung durch Nährstoffe zu hoffen.

Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit und Konzentrationsprobleme: Das sind nur einige Symptome der Depression, die im schlimmsten Fall das Leben unerträglich machen kann. Nach dem Bundesgesundheitsurvey leiden in Deutschland mehr als drei Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren daran. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass eine Depression bis zum Jahr 2020 weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein wird.

Auslöser kann es viele geben: Überforderung, Stress, Trauer, physische Krankheiten, genetische Faktoren. Manchmal findet sich gar keiner. Sicher ist, dass jeder Depression eine Stoffwechselstörung im Gehirn zugrunde liegt. Zudem häufen sich die Hinweise, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen Depressionen begünstigen könne.

Botenstoffe für die Stimmung

Genau an diesem Punkt wollen Forscher jetzt ansetzen: Denn umgekehrt, so die Erwartung, könnte eine ausreichende Zufuhr die Heilung einer Depression unterstützen. Zu den Nährstoffen zählen Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Daraus bildet der Körper sogenannte Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin - jene Botenstoffe, die für eine ausgeglichene Stimmung, Antrieb, Schlaf und Konzentration verantwortlich sind.



Um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Depressionen zu untersuchen, startet gerade eine von der EU geförderte Studie mit tausend Probanden. "Ziel ist es, eine wirksame Ernährungsstrategie zur Vorbeugung von Depressionen zu finden", sagt Elisabeth Kohls, Projektkoordinatorin und Psychologin an der Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig. Das Projekt läuft in neun europäischen Ländern und ist über fünf Jahre angelegt.



Die Forscher gehen der Frage nach, ob der Trend zu mehr industriell erzeugten Produkten und Fast Food Übergewicht fördert, gleichzeitig dem Körper aber weniger Nährstoffe zuführt - mit Folgen für die Psyche. Bereits eine seit 1999 laufende Untersuchung aus Spanien mit mehr als 10.000 Probanden hatte Hinweise geliefert, dass eine mediterrane Kost mit Omega-3-Fettsäuren das Depressionsrisiko um 30 Prozent senken kann.

"Einige Studien weisen darauf hin, dass es einen komplexen Zusammenhang zwischen Ernährung, Übergewicht und Depression gibt", sagt Kohls. "Allerdings ist bisher nicht belegt, welche Rolle das Ernährungsverhalten dabei genau spielt." In Leipzig soll unter anderem untersucht werden, welche Auswirkungen eine Ernährungsumstellung und die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln auf das Depressionsrisiko hat.

Auch Stress beeinträchtigt die Nährstoffbilanz des Körpers

"Durch einen stressigen Lebensstil in Kombination mit unausgewogener Ernährung kann es zu einer Erhöhung von Stresshormonen wie Kortisol, Aldosterone und Adrenalin kommen, die bestimmte Mineralien vermehrt aus dem Körper ausschwemmen", sagt Harald Murck, Privatdozent an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Philipps-Universität Marburg. Dies könne sowohl das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie für Depressionen erhöhen.

Umgekehrt weisen Beobachtungen darauf hin, dass eine erhöhte Gabe von Magnesium zu einer Besserung von Depressionssymptomen beitragen kann. Placebokontrollierte klinische Studien dazu laufen bereits. Laut Murck könnten auch andere Supplemente die Wirksamkeit von Antidepressiva möglicherweise unterstützen. "Dazu gehören Folsäure, bestimmte Omega-3-Fettsäuren und Zink."

Orthomolekulare Therapieansätze

Michael Spitzbart, niedergelassener Arzt in Bad Aibling bei München praktiziert bei Depressiven seit längerem eine konzentrierte Zufuhr von Nährstoffen anstelle von Antidepressiva. "Schätzungsweise 85 Prozent der Patienten fühlen eine positive Wirkung", sagt Spitzbart, der nach eigenen Angaben in den vergangenen 18 Jahren einige tausend Betroffene mit Nährstoffkonzentraten behandelt hat.

In Bluttests lässt er den Status von insgesamt 34 Stoffwechsel-Parametern prüfen. "Patienten mit Depressionen haben besonders viele Defizite im Eiweißstoffwechsel", sagt der Arzt. "Gehirnaktive Aminosäuren, wie Tryptophan, Tyrosin und Phenylalanin werden mit der heutigen Ernährung weniger aufgenommen, aber im beruflichen Stress mehr verbraucht", so seine Vermutung.

Zu wenig Melatonin dürfte das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen

C.J. McMullan, MD am Brigham and Women's Hospital, Boston, und Kollegen stellen eine eingebettete Fallkontrollstudie (1) anhand von Daten aus der Nurses' Health Studie (NHS) vor. Ausgangspunkt war, dass es Indizien gibt, die darauf schließen lassen, dass Melatonin eine Rolle im Glukosestoffwechsel spielt. Melatoninrezeptoren gibt es in verschiedensten Körpergeweben, einschließlich der Pankreasinzellen. Mutationen, die zu einem Funktionsverlust der Melatoninrezeptoren führen, stehen nach Aussage der Forschergruppe in Zusammenhang mit Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes.

Von den Teilnehmerinnen der NHS, die zu Studienbeginn im Jahr 2000 keinen Diabetes hatten, erkrankten im Zeitraum 2000 bis 2012 insgesamt 370 Teilnehmerinnen an Diabetes 2. Zur Risikoermittlung wurde aus den übrigen Teilnehmerinnen eine gleich große Kontrollgruppe ermittelt. Es zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Melatoninsekretion bei Studienbeginn und Auftreten von Typ-2-Diabetes.



Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um festzustellen, ob die Melatoninsekretion ein modifizierbarer Risikofaktor für Diabetes 2 ist.

Eine inverse Verbindung zwischen nächtlicher Melatoninsekretion und Insulinresistenz bei nichtdiabetischen jungen Frauen konnte von einem Team um Dr. McMullan in einer weiteren Untersuchung nachgewiesen werden (2).

(1) McMullan CJ, Schernhammer ES, Rimm EB, et al. Melatonin secretion and the incidence of type 2 diabetes.

(2) McMullan CJ, Curhan GC, Schernhammer ES, et al. Association of nocturnal melatonin secretion with insulin resistance in nondiabetic young women.

Quelle: Newswise Newsletter 29.3.2013,

und Studienabstracts

Hier finden Sie Melatonin im Online-Shop

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for

Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln