

# REINE NERVEN- SACHE!

## WIRKSAME NATUR- SUBSTANZEN FÜR NERVEN UND STIMMUNG

Natursubstanzen können bei so mancher körperlichen Störung Ausgleich schaffen. Ganz besonders gilt das bei „schwachen Nerven“. Neben den „Nerven“-Vitaminen der B-Gruppe halten uns bestimmte Aminosäuren nervlich fit. Auch langkettige ungesättigte Fettsäuren – Omega 3 Fettsäuren - wie sie etwa in Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen vorkommen haben große Bedeutung. Zuletzt finden wir schließlich noch Hilfe bei den traditionellen Power-Pflanzen der Völker: der sibirischen *Rhodiola rosea*, dem chinesischen Jiaogulan, der Anden-Wurzel Maca oder der südamerikanischen wilden Yamswurzel. Lesen Sie, was für wen am besten ist!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Selbst bei Stress noch gelassen sein, wie schafft man das? Primär ist sicher die Lebenseinstellung verantwortlich dafür, wie wir uns durch schwierige Zeiten hindurch bewegen. Danach kommt die Regenerationsfähigkeit im tiefen, entspannten und ausreichenden Schlaf. Gleich danach kommen aber die Stoffe, die der Körper braucht, um sein Nervenkostüm in Schwung zu halten.

Wie bedeutend da gerade die B-Vitamine, am besten in natürlicher Form aus Quinoa-Keimlingen sind, ist schon im Artikel über Pyrrolurie im LEBE 3/2013 beschrieben. Mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa liegt man in Stresszeiten, wenn vermehrt Vitamin B benötigt wird, immer richtig.

Sollte das nicht ausreichen und man fühlt sich weiterhin erschöpft, nervös, dünnhäutig, ängstlich, verzagt, dann kann das möglicherweise an einem Aminosäuremangel liegen. Aminosäuren sind Befehlsgeber im Körper. Sie werden aus eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Hülsenfrüchten, Nüssen, Milchprodukten (nicht für jeden verträglich) oder dem sehr eiweißreichen Quinoa gewonnen.

Aus verschiedenen Gründen gelingt es nicht jedem gleich gut, genügend dieser täglich lebenswichtigen (essentiellen) Aminosäuren aus der Nahrung aufzubauen. Was geschieht dann? Von Schlafstörungen über Erschöpfung bis zur Depression ist die Bandbreite der

Beschwerden bei Aminosäuremangel sehr groß, vor allem bei den beiden für die Stimmung, gesunden Antrieb und Wohlgefühl so wichtigen Aminosäuren L-Tryptophan oder L-Phenylalanin. Aus L-Tryptophan stellt der Körper den Botenstoff Serotonin her. Ein Mangel kann Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und Depressionen auslösen. Sportler verbrauchen während des Sportes sehr viel L-Tryptophan und andere, speziell Muskel aufbauende Aminosäuren, deshalb brauchen sie oft mehr essentielle Aminosäuren als andere. Das gilt auch für gestresste Menschen. Phenylalanin ist ebenso entscheidend für unser Nervensystem und die Bildung des Botenstoffes Dopamin. Dopaminmangel findet man bei Parkinson. Es sorgt für die



Entspannung der Muskulatur und erhöht die Freisetzung von Endorphinen im Gehirn, den sogenannten Glückshormonen. Will man ausprobieren, ob man aufgrund von Aminosäuremangel nervlich angeschlagen ist, versucht man die Aminosäuremischung aus fermentierten Pflanzen (Aminosäuremischung I), die alle täglich notwendigen Aminosäuren als Nahrungsergänzung anbietet (Dosis nicht unterschreiten). Unter Umständen kann die darin vorkommende Menge an L-Tryptophan sogar zu gering sein und man wird Depressionen erst bei viel höherer Dosis los.

### Warum ist Krillöl für starke Nerven so wichtig?

Nun aber zu den langkettigen Fettsäuren und ihrer Bedeutung für die Nerven. Nervenreize werden über elektrische Impulse übertragen. Das geschieht in Sekundenbruchteilen. Wichtig für einwandfreie Übertragung ist jedoch, dass die elektrischen Impulse störungsfrei weitergeleitet werden. Eine wesentliche Rolle spielen dabei intakte, stabile Nervenbahnen, die die Nervenzellen nach außen hin isolieren und für Übertragung "ohne Kurzschluss" sorgen. Aufgebaut sind sie aus Cholesterin, das für die Isolierung benötigt wird, und sehr empfindlichen ungesättigten Fettsäuren, die Sphingomyeline. Für deren Aufbau ist Krillöl ideal. Die Sphingomyeline halten das Cholesterin transportfähig und unterstützen bei der Reizleitung. Außerdem profitieren Sphingomyeline, die aus Krillöl aufgebaut wurden, von dessen antioxidativen Potential: das Cholesterin wird vor „ranzig werden“ geschützt und damit ein Verlust an Elastizität in der Zelloberfläche verhindert.

Bis zu 100 solcher Schichten umgeben die Nervenzellen und sorgen für starke Nerven. Wenn genügend ungesättigte Fettsäuren täglich zugeführt werden. Das Cholesterin produziert der Körper selbst, sollte aber nicht zu stark gesenkt werden! Außer in Krillöl sind die begehrten langkettigen Ome-

ga 3 Fettsäuren in Fisch und in Pflanzen, die sich nach außen gegen Regen oder Feuchtigkeit schützen müssen, enthalten: Knospen, Keimlinge, Vollkorn, grünes Blattgemüse, Blattsalat, Naturreis, Nüsse, Avocados, Hülsenfrüchte sind gute Omega 3 Spender. Ist die Ernährung diesbezüglich aber mangelhaft oder hat man viel Stress, dadurch einen höheren Vitamin B6 Verbrauch und dadurch Verschiebungen im Omega 3 – Omega 6 Verhältnis, dünnen diese Schichten um die Nervenzellen aus. Gehirn- und

### > Depressionen und Omega 3 Mangel

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eine Verbindung zwischen Depressionen und einem zu niedrigen Gehalt an Omega 3 Fettsäuren im Organismus:

- deprimierte Patienten haben geringere Omega 3 Reserven als gesunde Probanden
- die Symptome der Depression sind umso schlimmer, je niedriger die Omega 3 Reserven sind
- Patienten, deren Ernährung reich an Omega 3 Fettsäuren ist, neigen weniger zu Depressionen
- auch Traurigkeit, Energiemangel, Angst, Schlaflosigkeit, Rückgang der Libido, selbstmörderische Tendenzen werden durch Omega 3 Fettsäuren gebessert

Nervenzellen werden anfällig und es kommt zu Nervenschwäche im Gehirn und in der Muskulatur, was sich mit Kribbeln in Händen, Beinen und Füßen, Unruhe, aufgekratzt oder gereizt sein, die Nerven „liegen blank“ bemerkbar macht. Man schläft schlecht oder kann gar nicht schlafen. Man ist auch depressiv und antriebslos. Denn Omega 3 Fettsäuren sind ebenso für das emotionale Gleichgewicht durch die Bildung der Botenstoffe Serotonin und Dopamin von großer Bedeutung.

Ein Anwendungsbericht, das den Zusammenhang zwischen Nerven und richtiger Nahrungsergänzung beson-

ders deutlich zeigt: Eine Frau Mitte Fünfzig, sehr gefordert durch ihre schriftstellerische Tätigkeit, kann wochenlang kaum schlafen. Tagsüber ist sie gereizt und gestresst, nachts raubt ihr ein dauerhaftes Ziehen und Kribbeln in den Gliedern den Schlaf. Die Kombination von Krillöl Kapseln und Rhodiola Kapseln mit Cordyceps und Jiaogulan brachte schnell den vollen Erfolg. Dank hoher Dosierung mit (2x1 Krill, 2x1 Rhodiola täglich) hat die Frau innerhalb einer Woche zu Ruhe und Entspannung gefunden und das wirkt sich positiv auf alle Bereiche ihres Lebens aus.

Mit dem Stichwort Rhodiola sind wir schon mitten im Thema der Qi-Spender. Qi wird in China die Lebensenergie genannt. Ist sie hoch, ist man selbstbewusst, optimistisch, gelassen, energievoll und widerstandsfähig. Qi-fördernde Pflanzen gibt es auf der ganzen Welt. Besonders hilfreich bei Verzögertheit, Ängsten, Depression oder zu wenig Antrieb ist eine Mischung aus Rhodiola rosea (sibirische Rosenwurz), Cordyceps Heilpilz und Jiaogulan (Kraut der Unsterblichkeit). Wer hingegen „nur“ nervlich angespannt ist, kommt mit Jiaogulan als Monosubstanz gut zurecht. Bei hormoneller Beteiligung der nervlichen Probleme kann Maca oder Yams bei Mann und Frau hilfreich sein, da sie nebenbei auch phytohormonelle, ausgleichende Wirkung haben.

Qi-Spender sind in Zeiten der Trauer, Beziehungskrisen, Problemen am Arbeitsplatz, hohem Arbeitspensum, Sport, Schulstress neben den „Klassikern“ Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Krillöl günstig, um besser „über die Runden zu kommen“. Schließlich wird es aber nötig sein, Stresspotential im Umfeld zu erkennen und Strategien für ein ruhigeres, glücklicheres, sinnerefülltes Leben zu finden. Das kann kein Mittel dieser Welt ersetzen. Stress entsteht nämlich vor allem dort, wo wir uns gegen den Fluss stemmen und etwas erzwingen wollen, was uns eigentlich gar nicht guttut oder uns in Lebensumstände begeben, die nicht für uns geeignet sind. ✍