William J. Walsh

Psychische Erkrankungen anders behandeln

Dieses Buch ist meiner liebenden Mutter Christina gewidmet,
die mir vor langer Zeit diesen Satz mit auf den Weg gab:

„Wenn du nur einem einzigen Kind helfen kannst,
ist deine Arbeit den Aufwand wert gewesen.“

William J. Walsh

Psychische Erkrankungen anders behandeln

Gezielte Therapie mit natürlichen Wirkstoffen – individualisiert und nebenwirkungsfrei

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort 7
Kapitel 1: Biochemische Individualität und psychische Gesundheit 9
Kapitel 2: Einführung in die Biochemie des Gehirns 17
Kapitel 3: Die entscheidende Rolle der Nährstoffe für die psychische Gesundheit 25
Kapitel 4: Epigenetik und psychische Gesundheit 55
Kapitel 5: Schizophrenie 73
Kapitel 6: Depression 107
Kapitel 7: Autismus 137
Kapitel 8: Verhaltensstörungen und ADHS 171
Kapitel 9: Alzheimer 197
Kapitel 10: Der Ablauf der Nährstofftherapie 211
Erläuterung der Fachbegriffe 231
Anhang A: Methylierung 257
Anhang B: Oxidativer Stress 263
Anhang C: Metallothionein 265
Danksagung 271
Quellenverzeichnis 275
Über den Autor 285

Hinweise des Autors und des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Gesundheitsvorsorge und Behandlung mit Nahrungsergänzungsmitteln. Die hier vorgestellten Empfehlungen des Autors haben sich in der Praxis als wirksam, sicher und hilfreich erwiesen. Wer sie umsetzt, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen hier nicht, konkrete persönliche Diagnosen zu stellen oder Therapieanleitungen zu geben. Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder naturheilkundliche Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

Die Nährstofftherapie, die in diesem Buch beschrieben wird, sollte stets von einem dafür kompetenten medizinischen Experten ganz individuell verordnet, überprüft und begleitet werden. Nährstoffüberschüsse oder -mängel können eine entscheidende Wirkung auf die Gehirnfunktionen haben und unangemessene Behandlung kann negative Wirkungen verursachen. Daher ist von einer Selbstbehandlung allein auf der Basis der Informationen in diesem Buch nachdrücklich abzuraten.

Wenn hier Hormone oder hormonähnliche Substanzen als Nahrungsergänzung empfohlen werden, beachten Sie bitte: Diese sind bei uns verschreibungspflichtig – nicht frei verkäuflich wie in den USA.

Die Verwendung des Begriffs „psychische Erkrankung“ ist nur beschreibend gemeint und in keiner Weise Ausdruck mangelnder Achtung vor den betroffenen Menschen.

Die in diesem Buch dokumentierten Fallgeschichten geben Beispiele für die Behandlungsmethode des Autors. Sie beschreiben die Erfahrungen real existierender Patienten. Deren Namen und bestimmte andere Angaben wurden verändert, um die Anonymität und die Schweigepflicht zu wahren.

Vorwort

Dieses Buch stellt ein natürliches Behandlungssystem vor, das auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft beruht und das Millionen Menschen helfen kann, bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde. Mein Ansatz basiert auf der Erkenntnis, dass die meisten Menschen aufgrund genetischer und umweltbedingter Faktoren an *Nährstoff-Ungleichgewichten* leiden. Diese Ungleichgewichte können auf vielerlei Weise Schaden anrichten:

– Serotonin, Dopamin und andere wichtige Neurotransmitter (chemische Botenstoffe, die die wechselseitige Kommunikation der Gehirnzellen ermöglichen) werden im Gehirn ständig aus Nährstoff-Rohmaterial erzeugt, das möglicherweise in ungeeigneten Konzentrationen vorliegt.

– Die Nährstoff-Unausgewogenheiten können die Genexpression von Proteinen verändern, die die Aktivität der Neurotransmitter an den Synapsen regulieren.

– Ein Mangel an antioxidativen Nährstoffen kann den Schutz des Gehirns vor toxischen Metallen außer Kraft setzen.

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, welche Nährstoffe für die Synthese von Neurotransmittern, für die Genregulierung und für den antioxidativen Schutz notwendig sind; und spezielle Blut- und Urintests können hier Aufschluss über Unausgewogenheiten geben. Biochemische Therapien mit im Körper natürlicherweise vorkommenden Substanzen können die Spiegel dieser entscheidenden Nährstoffe im Gehirn ausgleichen und sich positiv auf die seelische Gesundheit auswirken.

Die Psychiatrie hat in den letzten 50 Jahren große Fortschritte gemacht, braucht nun aber eine neue Ausrichtung. Die derzeit *bevorzugte* Therapie mit psychiatrischen Medikamenten wird die Zeiten kaum überdauern. Zwar haben diese Medikamente bereits Millionen Menschen mit der Diagnose *Depression* oder mit anderen psychischen Störungen geholfen, aber wirkliche Besserung durch die Arzneimittel stellt sich oft nur teilweise ein – und sie haben unangenehme *Nebenwirkungen*. Die Therapie mit Medikamenten ähnelt mehr einer Kunst als einer Wissenschaft, denn

ihr „Erfolg“ beruht in hohem Maße auf Versuch und Irrtum. Eine grundlegende Einschränkung besteht in der Tatsache, dass psychiatrische Medikamente *körperfremde Moleküle* darstellen, die einen unnormalen Zustand herbeiführen anstatt Normalität. Es ist außerdem unwahrscheinlich, dass diese Medikamente jemals universell effektiv oder von Nebenwirkungen frei sein werden. Ein *neuer* Ansatz ist gefragt. Jüngste Fortschritte in der Gehirnforschung haben es ermöglicht, die molekularbiologischen Wurzeln vieler psychischer Erkrankungen zu identifizieren. Diese Forschung dient nun als „Landkarte“ für die Entwicklung effektiver, medikamentenfreier Therapien, die auf eine wirkliche Normalisierung des Gehirns abzielen. Psychopharmaka haben der Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten gute Dienste geleistet, aber diese Therapien werden in dem Maße überflüssig, wie die Wissenschaft sich fortentwickelt.

KAPITEL 1

Biochemische Individualität und psychische Gesundheit

Einführung

Die Geschichte lehrt uns, dass wissenschaftlicher Fortschritt häufig nicht von Ignoranz, sondern von dem weitverbreiteten *Glauben* an etwas verhindert wird, was einfach nicht stimmt. Fortschritte in der Astronomie zum Beispiel wurden jahrhundertelang verzögert durch die Annahme, dass die Erde das Zentrum des Universums sei.[1] Johann Bechers Phlogistontheorie[2] zur Erklärung der Verbrennung wurde von Chemikern fast ein Jahrhundert lang akzeptiert, bis Robert Boyle nachwies, dass sie falsch war.[3] Das Atommodell von J. J. Thomson blockierte den Fortschritt im Verständnis nuklearer Prozesse zu Beginn des 19. Jahrhunderts.[4]

Auch die Psychiatrie ist von diesem Übel nicht verschont geblieben. Die fehlgeleitete Theorie der *Tabula rasa* (also des „unbeschriebenen Blattes"), die der englische Philosoph John Locke im 17. Jahrhundert favorisierte[5], existierte in der Psychiatrie noch 300 Jahre lang als zentrale Vorstellung. Locke belebte die Theorie des Aristoteles[6] wieder neu, nach der jedes Neugeborene sein Leben als „unbeschriebenes Blatt" beginne und seine Persönlichkeit und andere psychische Qualitäten sozusagen von seinen *Lebenserfahrungen* auf dieses Blatt „geschrieben" würden. Dieses Prinzip wurde von S. Freud[7], A. Adler[8] und anderen erweitert, die Depression, Schizophrenie und andere psychische Störungen traumatischen Ereignissen zuordneten, besonders jenen, die in der *Kindheit* erlebt werden. Dieser Glaube rief die äußerst populären psychodynamischen Therapien ins Leben, die ihren Höhepunkt im 20. Jahrhundert erreichten. Um 1960 beinhaltete die damals bevorzugte Behandlung für psychische Erkrankungen das Liegen auf der Couch eines Psychiaters

und die Erkundung negativer und positiver Lebenserfahrungen. Diese Vorgehensweise war in der Psychiatrie mehr als 60 Jahre lang dominant und Millionen Patienten berichteten von einer Besserung ihrer Probleme. Die Methode war allerdings sehr zeitaufwendig und teuer und Erfolg stellte sich oft nur teilweise oder gar nicht ein.

In den 1970er-Jahren erwies sich die Theorie der *Tabula rasa* als grundlegend falsch, da klare Nachweise dafür gefunden wurden, dass Babys nicht als unbeschriebenes Blatt geboren werden, sondern mit stark ausgeprägten Veranlagungen, die Persönlichkeit und Verhalten beeinflussen. Dieses neue Verständnis hat zu einer Revolution auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit geführt, nämlich zur Neuausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Biochemie des Gehirns.

Die biochemische Revolution

In der psychiatrischen Forschung zwischen 1950 und 1970 gab es mehrere gut durchdachte Studien, die die Auswirkungen von Lebenserfahrungen auf Schizophrenie, Depression, bipolare Störungen und andere psychiatrische Krankheitsbilder untersuchten. Die Studien bestätigten, dass eine Lebensgeschichte mit emotionalen oder physischen Traumata, Armut und sozial prekären Lebensbedingungen die Wahrscheinlichkeit dieser Störungen erhöhte. Allerdings zeitigte diese Forschungstätigkeit auch ein anderes, *überraschendes* Ergebnis – nämlich die Entdeckung, dass *das bedeutsamste Vorzeichen* für eine psychische Erkrankung nicht die Lebenserfahrungen, sondern *familiäre Vorbelastungen* mit eben dieser Störung waren. Die signifikantesten Ergebnisse stammten aus Studien mit Adoptierten und Zwillingen[9-11], die das Vorhandensein stark prägender Veranlagungen belegten, die sich mit dem Konzept des „unbeschriebenen Blattes“ nicht erklären ließen. Bis zum Ende der 1970er-Jahre stimmten die meisten wissenschaftlichen Experten der Auffassung zu, dass Ursache der meisten psychischen Störungen in erster Linie genetische oder erworbene biochemische Unregelmäßigkeiten seien, die das Funktionieren des Gehirns verändern. Innerhalb nur weniger Jahre verlagerte die psychiatrische Forschung ihren Fokus also von den Lebenserfahrungen zu den Neurotransmittern, Rezeptoren und der molekularen Biologie des Gehirns.

Bald wurde offensichtlich, dass die Chemie des Gehirns extrem komplex ist und dass ein klares Verständnis der Neurobiologie psychischer Erkrankungen jahrzehntelange Forschung erfordern würde. Da Millionen psychisch erkrankter Menschen aber *sofort* eine Behandlung brauchten, wandte sich der Berufsstand der Psychiater der bis dahin einzig bekannten Methode zu, den biochemischen Haushalt des Gehirns zu verändern – der Verordnung von Psychopharmaka.[12] Von Anfang an profitierten viele ernsthaft kranke Menschen von diesen Arzneimitteln. Bedauerlicherweise stellten sich aber gewöhnlich nur Teilerfolge ein, die auch noch schwerwiegende Nebenwirkungen mit sich brachten. Zu den ersten Medikamenten dieser Art (in den USA) gehörten *Prolixin* [Wirkstoff: Fluphenazin], *Mellaril* [Wirkstoff: Thioridazin], *Haldol* [Wirkstoff: Haloperidaol] und *Thorazine* [Wirkstoff: Chlorpromazin], die oft eine Sedierung, eine Veränderung der Persönlichkeit, Gewichtszunahme, Verlust der Libido und andere unangenehme Symptome nach sich zogen. [Bei den Medikamentennamen in diesem Buch handelt es sich um die amerikanischen Handelsnamen. Möglicherweise gibt es im deutschsprachigen Bereich gleichnamige Medikamente – man kann allerdings nicht generell davon ausgehen, dass der gleiche Name auch für die gleiche chemische Zusammensetzung steht. Anmerkung d. Verlags] Im Laufe der letzten 30 Jahre wurden viele verbesserte Medikamente entwickelt, darunter Antidepressiva wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) und atypische Antipsychotika. Es werden jedoch weiterhin bei jedem dieser neuen Medikamente gravierende Nebenwirkungen festgestellt und es besteht wenig Hoffnung, dass zukünftige psychiatrische Arzneimittel jemals frei davon sein werden.

Weiterentwickelte Behandlungen der Zukunft werden wahrscheinlich *natürliche,* körpereigene Substanzen einsetzen, die den Patienten wieder in einen normalen Zustand versetzen, anstatt fremde Arzneimittelmoleküle, die einen unnormalen Zustand herbeiführen. Die Beschleunigung der wissenschaftlichen Forschung im Hinblick auf Neurotransmitter, Rezeptoren und die Molekularbiologie des Gehirns trägt in hohem Maß zum Erreichen dieses Zieles bei. Am Ende wird die Welt die Weisheit des Pfeiffer'schen Gesetzes beherzigen:

Für jedes Medikament, das einem Patienten guttut, gibt es natürliche Substanzen, die die gleiche Wirkung erzielen.

Die „Geburt" der Neurotransmitter

Das menschliche Gehirn ist ein außerordentlich komplexes Organ.[13-14] Ein Erwachsener verfügt über ungefähr 100 Milliarden Gehirnzellen mit durchschnittlich 1000 synaptischen Verbindungen pro Zelle. Jeder Gedanke, jede Handlung und Empfindung beinhaltet Kommunikationsvorgänge zwischen Gehirnzellen, die von speziellen Substanzen, den Neurotransmittern, eingeleitet werden. Generell geht man heute davon aus, dass die meisten psychischen Störungen mit unausgewogenen Anteilen oder einer veränderten Funktionsweise dieser maßgebenden Substanzen des Gehirns zu tun haben.

In den 1970er-Jahren konzentrierte sich ein großer Teil der Forschung auf eine Handvoll von Neurotransmittern, die bei gedanklichen Prozessen als entscheidend angesehen wurden. Geringe Serotoninaktivität wurde mit klinischer Depression, erhöhte Adrenalinwerte wurden mit Angst und erhöhtes Dopamin mit Schizophrenie in Verbindung gebracht. Andere intensiv erforschte Substanzen im Gehirn waren unter anderem Acetylcholin, Asparaginsäure, Glutamat und Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Viele weitere Neurotransmitter wurden in den letzten 50 Jahren identifiziert und man nimmt an, dass im menschlichen Gehirn mehr als 100 aktiv sind.

Bei unserer Geburt werden wir keineswegs gleich für das ganze Leben mit den für die Funktionstüchtigkeit des Gehirns erforderlichen Substanzen ausgestattet. Vielmehr ist das Gehirn eine Art chemische Fabrik, die im Laufe unseres Lebens fortwährend Serotonin, Dopamin und andere Neurotransmitter produziert. Wissenschaftler haben die Orte im Gehirn identifiziert, an denen individuelle Gehirnsubstanzen synthetisiert werden, und sie haben auch die verschiedenen Stufen der entsprechenden chemischen Reaktion bestimmt.

Die Wirkmächtigkeit der Nährstoffe

Es ist eine nicht ausreichend gewürdigte Tatsache, dass die primären „Rohstoffe“ für die Synthese vieler Neurotransmitter *Nährstoffe* sind – Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und andere natürliche Biosubstanzen, die wir der Nahrung entnehmen. Serotonin wird aus der Aminosäure Tryptophan produziert, einem Bestandteil von Eiweiß, und für den letzten Reaktionsschritt zum Serotonin ist Vitamin B_6 als Kofaktor notwendig. Dopamin kann aus zwei verschiedenen Aminosäuren unter Mitwirkung von Eisen und Folsäure entstehen. Noradrenalin wird aus Dopamin produziert und dabei spielt Kupfer (Cu) eine wichtige Rolle. Bei einem weiteren Beispiel werden Zink (Zn) und Vitamin B_6 für die Synthese und Regulation der GABA benötigt. Es gibt zahlreiche weitere Beispiele für die entscheidende Rolle, die Nährstoffe bei der Synthese von Neurotransmittern spielen.

Für gute psychische Gesundheit ist eine angemessene Aktivität der Neurotransmitter an den Synapsen gefragt. Sehr wichtig bei diesem Prozess ist die *Wiederaufnahme*, bei der Neurotransmitter-Moleküle von der Synapse „weggefegt“ und wie bei einem Staubsauger, der Staubpartikel aufsaugt, in die ursprüngliche Gehirnzelle zurückbefördert werden. Dieser Vorgang wird durch die Transportproteine[15-16] ermöglicht, die in die Zellmembran eingebettet sind und als Durchgang für die zurückkehrenden Neurotransmitter dienen. Die Population der Transporter ist für die Aktivität der Synapsen meist entscheidender als die Zahl der vorhandenen Neurotransmitter. Transporter entstehen im Gehirn ständig durch die Genexpression, also durch den Prozess, bei dem die Information eines Gens zur Produktion eines Proteins verwendet wird. Die Produktionsgeschwindigkeit von Transportern wird durch manche Nährstoffen erhöht, durch andere gehemmt. Beispielsweise ist die Methylierung (Anhängen einer CH_3-Gruppe) der DNS ein primärer Mechanismus, um Gene „stillzulegen“ (oder: abzuschalten), die Neurotransmitter-Transporter produzieren. Das direkte Ergebnis besteht darin, dass bei untermethylierten Menschen die Serotoninaktivität gehemmt ist und dass sie zur Depression neigen. Um ein weiteres Beispiel zu nennen: Übermethylierte Menschen können im Übermaß Dopamin produzieren und zu Angstzuständen und paranoider Schizophrenie neigen. Eine Nährstofftherapie, mit der die

Methylspiegel angepasst werden, kann bei diesen Patienten sehr positiv wirken, denn sie normalisiert die synaptische Aktivität dieser wichtigen Neurotransmitter.

> Vielerlei genetische und umweltbezogene Anomalien können ein Nährstoff-Ungleichgewicht im Gehirn verursachen. Wenn das Gehirn eine massive „Überdosis" oder einen Mangel an Nährstoffen aufweist, die für die Synthese von Neurotransmittern notwendig sind, werden sich wahrscheinlich psychische Probleme einstellen. Diese Erkenntnis hat zu einem neuen medizinischen Ansatz für die Behandlung von Depression, Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen geführt, der als *biochemische Therapie* oder *Nährstofftherapie* bezeichnet wird.

Die primären Elemente dieser Therapie sind

- die Diagnose von Nährstoff-Ungleichgewichten durch Laboruntersuchungen von Blut, Urin und Gewebe und
- Maßnahmen, die auf die Normalisierung der Nährstoffwerte im Gehirn abzielen.

Die „biochemische Individualität"

Jeder von uns ist mit angeborenen biochemischen Faktoren ausgestattet, die Merkmale wie unsere Persönlichkeit, unser Verhalten, unsere psychische Gesundheit, unsere Immunfunktion und unsere Allergieneigung beeinflussen. Bei Kindern der *gleichen* Eltern sind mehr als 40 Millionen unterschiedliche genetische Kombinationen möglich. Dementsprechend sind die Menschen also keineswegs nur eine Kombination aus den Genen ihrer Mutter und ihres Vaters, sie sind vielmehr mit den körperlichen Eigenschaften und Merkmalen aus einer „genetischen Lotterie" ausgestattet, an der *viele* Vorfahren beteiligt sind. Abgesehen von den eineiigen Zwillingen hat jeder Mensch eine *eigene* Biochemie, die zu ganz individuellen Ernährungsbedürfnissen führt. Shakespeare schrieb völlig zu Recht: „Dem einen ist's Speise, dem anderen Gift." Beispielsweise ist für manche eine auf Gemüse gegründete Ernährungsweise

genetisch geeignet, für andere aber nicht. Manche Menschen können ihren Nährstoffbedarf allein durch ihre Kost decken, andere müssen Nahrungsergänzungen zu sich nehmen, um genetische Anomalien auszugleichen.

Eine grundlegend neue Weichenstellung in der Heilkunde stellte das Konzept der *biochemischen Individualität* dar, das Roger Williams in den 1940er-Jahren entwickelte. Williams, der Entdecker des B-Vitamins Pantothensäure, war bekannt für seine bahnbrechenden Forschungen über Folsäure und andere Vitamine. Sein größter Beitrag dürfte jedoch die Entdeckung gewesen sein, dass viele Menschen mit Nährstoff-Unausgewogenheiten geboren werden, die bei Herzerkrankungen und anderen Störungen eine Rolle spielen. Dieser Durchbruch inspirierte viele Forscher dazu, die Biochemie von Krankheiten zu untersuchen und biochemische Therapien zu erforschen, die auf die Korrektur von Nährstoff-Unausgewogenheiten abzielen. Williams gründete das *Clayton Foundation Biochemical Institute* in Texas, das im Bereich der Ernährungswissenschaft nach wie vor weltweit führend ist.

Es steht heutzutage außer Frage, dass von der Norm abweichende Konzentrationen wichtiger Nährstoffe nachteilige Auswirkungen auf die Chemie des Gehirns und auf die psychische Gesundheit haben können. Wegen dieser Unregelmäßigkeiten neigen manche Menschen zu Erkrankungen wie Depression, zu Störungen des Sozialverhaltensoder zur Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), während andere von diesen Störungen unbehelligt bleiben. Die Biochemie kann zwar auch von der Ernährung und von stressreichen Ereignissen im Leben beeinflusst werden, aber dominant bleiben doch genetische Faktoren und die Epigenetik. (Das Konzept der *Epigenetik* wird in Kapitel 4 ausführlicher dargestellt; kurz zusammengefasst besagt es, dass die *Umgebung* des Menschen – beispielsweise Ernährung, Giftstoffe, Lebensweise – das „Ein- und Ausschalten“ der persönlichen Gene beeinflussen und somit eine Veränderung der Gen*expression* bewirken kann. Die Epigenetik erklärt also, warum *einer* von zwei eineiigen Zwillingen an einer bestimmten Krankheit erkranken kann, während das beim *anderen* nicht geschieht.)

Die umfassende Stoffwechselanalyse eines (jeden) Menschen wird also wahrscheinlich ans Licht bringen, dass verschiedene Nährstoffe aus genetischen Gründen nur in unzureichender Menge vorhanden sind. Einige dieser Defizite mögen für unser „Funktionieren“ weniger wichtig sein, andere aber können sehr wohl zu ernsten psychischen Problemen führen. Wenn wir genau wüssten, welche Nährstoffe fehlen, wäre es für unser Wohlbefinden wahrscheinlich sehr von Vorteil, ein Vielfaches der empfohlenen Tagesdosis dieser Nährstoffe einzunehmen, um so einer vielleicht genetisch bedingten Neigung zu Defiziten entgegenzuwirken.

Nach klinischen Erfahrungen mit Tausenden von Patienten, die an psychischen Erkrankungen litten, musste ich jedoch mit Überraschung und Erstaunen feststellen, dass Nährstoff*überfrachtungen* gewöhnlich mehr Unheil anrichten als die Defizite. Aus diesem Grund sind die meisten Multivitamin- und Mineralstoffprodukte bei psychisch kranken Patienten unwirksam und können mehr schaden als nutzen. Den Patienten mit überhöhten Spiegeln an Kupfer, Methionin, Folsäure und Eisen wird es wahrscheinlich *schlechter* gehen, wenn sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, die diese Substanzen enthalten. In den meisten Fällen ist es nicht möglich, dass psychisch kranke Menschen einfach dadurch genesen, dass sie sich entsprechend speziell ernähren oder wahllos Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe in sich „hineinstopfen“. Die Herausforderung besteht indessen darin, etwaige Nährstoffüberschüsse und -defizite des Einzelnen sorgfältig zu ermitteln und dann Behandlungen anzubieten, die die Konzentrationen dieser Substanzen in Blut und Gehirn mit zielsicherer Präzision normalisieren. Dies macht den Kern der biochemischen Therapie aus.