



## Angststörungen – Warum Mikronährstoffe wichtig sind

Von DCMS

Erstellt am 29 Apr 2020 - 12:10

**Angststörungen sind noch vor den Depressionen die häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Zu den Angststörungen gehören die generalisierte Angststörung, Phobien und Panikattacken.**

Angststörungen sind sicher multifaktoriell bedingte Erkrankungen. Neben neurobiologischen Veränderungen haben auch eine genetische Veranlagung sowie lebensgeschichtliche und psychosoziale Faktoren eine große Bedeutung. Bei Angststörungen sind verschiedene biochemische und physiologische Fehlregulationen nachweisbar, wie zum Beispiel ein oxidativer Stress, eine erhöhte Entzündungsaktivität, eine Störung des Energiestoffwechsels der Nervenzellen, eine Beeinträchtigung des Neurotransmitterstoffwechsels, eine Überaktivierung der HPA-Achse, Hyperhomocysteinämie und vieles mehr. Eine gezielte Supplementierung von Mikronährstoffen kann hier regulierend einwirken. Grundsätzlich ist der Hirnstoffwechsel, und damit auch die psychische Befindlichkeit des Menschen, essenziell von einer ausreichenden Verfügbarkeit von Mikronährstoffen abhängig.

Magnesium ist der Anti-Stress-Mikronährstoff und wird mit Erfolg bei verschiedenen psychischen Störungen eingesetzt. Bei einem Magnesiummangel werden bestimmte Neurotransmitterrezeptoren übererregbar, was sich dann auch in Nervosität, vermehrter Ängstlichkeit oder innerer Unruhe bemerkbar machen kann.

Eine ausreichende Eisenverfügbarkeit spielt eine wesentliche Rolle für die mentale Gesundheit und für die kognitive Leistungsfähigkeit des Menschen. Bei einer schlechten Eisenversorgung kommt es zu einem vermehrten Auftreten von Ängstlichkeit oder Furchtsamkeit, besonders auch bei Kindern. Niedrige Konzentrationen des Eisenspeicherproteins Ferritin sind auch bei Erwachsenen häufig mit Energieschwäche, Erschöpfung und verminderter psychischer Belastbarkeit assoziiert.

Vitamin B1 ist von zentraler Bedeutung für die Energiegewinnung der Nervenzellen. In einer kleinen US-amerikanischen Studie wurde nachgewiesen, dass bei Patienten mit generalisierter Angststörung Vitamin B1 zu einer Besserung der Angstsymptomatik führte.

Homocystein ist ein Risikofaktor für Gefäßerkrankungen und für neuropsychiatrische Störungen. Mehrere Studien zeigten Zusammenhänge zwischen erhöhten Homocysteinkonzentrationen und Angststörungen. Für den Homocysteinabbau sind die Vitamine B6, B12 und Folsäure erforderlich.

Durch Vitamin C konnte in Studien eine Verminderung von Ängstlichkeitssymptomen erreicht werden. Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die Stimmung und für die mentale Gesundheit. Es gibt im Gehirn zahlreiche Vitamin-D- Rezeptoren. Vitamin D ist an der Regulierung des Serotonin-Metabolismus beteiligt ebenso an der Bildung der Nervenwachstumsfaktoren und am Glutathionstoffwechsel. Wissenschaftler aus Korea haben 2020 publiziert, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel signifikant das Risiko für Ängstlichkeits-symptome erhöhten.

Die Aminosäure Glycin ist ein inhibitorischer Neurotransmitter. Möglicherweise hat Glycin einen günstigen Effekt bei der Behandlung von Angsterkrankungen.

Studien aus den Jahren 2005 und 2007 haben gezeigt, dass eine Kombination aus Lysin und Arginin einen nützlichen Effekt zur Verbesserung der Stresstoleranz und zur Verminderung von Ängstlichkeit hatte.



Tryptophan ist die Ausgangssubstanz für die Bildung des Neurotransmitters Serotonin, der für die Stimmung und das Sozialverhalten des Menschen eine zentrale Rolle spielen. Die Aminosäure Taurin kann sowohl die Aktivität von Glycin–wie auch von GABA-Rezeptoren beeinflussen. Wissenschaftler aus Korea haben 2009 publiziert, dass bei Frauen eine höhere Kalorienaufnahme mit einer besseren Stressbewältigung und geringeren Stresssymptomatik korrelierte.

Bei Angststörungen empfehlen wir die Durchführung des [DCMS-Neuro-Checks](#) [1]. Diese Mikronährstoffanalyse für das Nervensystem bildet die Basis für eine gezielte Supplementierung von Mikronährstoffen bei Angststörungen.

### Referenzen:

- Neil Bernard Boyle, Clare Lawton et al.: *The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review*; *Nutrients*. 2017 May; 9(5): 429.
- Khanh vinh qu?c L?ng, Lan Thi Hoàng Nguy?n: *The Impact of Thiamine Treatment on Generalized Anxiety Disorder*; *International Journal of Clinical Medicine*, 2011, 2, 439-443
- Meier C., Harbrecht U. et al.: *Relative Hyperhomocysteinemia in Patients with Panic Disorder: A Case-Control Study*; *Neuropsychobiology* 2010;62:164–170
- de Oliveira IJ, de Souza VV, Motta V, Da-Silva SL: *Effects of Oral Vitamin C Supplementation on Anxiety in Students: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial*; *Pak J Biol Sci*. 2015 Jan;18(1):11-8.
- Bi?íková M, Dušková M et al.: *Vitamin D in anxiety and affective disorders*; *Physiol Res*. 2015;64(Suppl 2):S101-3.
- Sung MJ, Chang KJ et al: *Correlations between dietary taurine intake and life stress in Korean college students*; *Adv Exp Med Biol*. 2009;643:423-8. doi: 10.1007/978-0-387-75681-3\_44.
- van Veen JF, van Vliet IM et al.: *Tryptophan depletion affects the autonomic stress response in generalized social anxiety disorder*; *Psychoneuroendocrinology*. 2009 Nov;34(10):1590-4. doi: 10.1016/j.psyneuen.2009.05.007. Epub 2009 Jun 11.

### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 00:21): <https://medcom24.de/node/24677>

### Links:



[1] <https://medcom24.de/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>