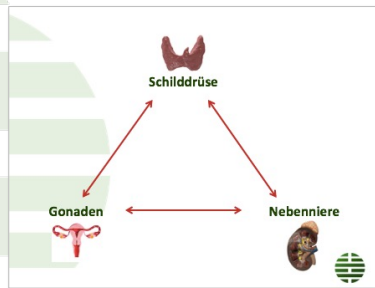


Aus der Praxis - für die Praxis



Praxisfall „totaler Mangel“

Totale Mangelsituation auf allen Ebenen – Anamnese

Hauptanliegen vor dem 1. Termin

oft nicht so leistungsfähig, immer mal wieder M. Raynaud-Symptome, Schwindel

- depressive Verstimmung
- Amenorrhoe/Hypomenorrhoe
- Gewichtsreduktion ca. 40 Kilo – CAVE Anorexie!
- 1,69 m, aktuell ca. 50 Kilo

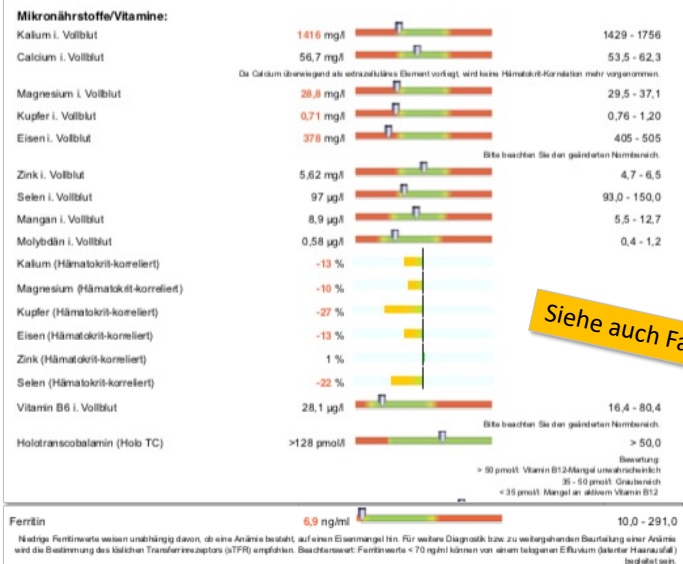
Siehe auch Fall Fachseminar 2!

Wunsch an die Behandlung: „Ich möchte wissen was mir fehlt“

Behandlungsauftrag:

Diagnostik und ggf. Therapie je nach Befunden

Ausgangslage: Mangel Mikronährstoffe



Siehe auch Fall Fachseminar 2!

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapiekonzept 1

Mikronährstoff/Vitamin	Dosierung	Anwendung
Kalium-Magnesium	1 Stick	Zum Frühstück als Drink
Magnesium	2 Kapseln	Zum Frühstück
Kupfer	1 Kapsel	
Tyrosin	1 Kapsel	
Phyto-L Steierl	60 Tropfen	zusammen auf 1 L Wasser
Vegital hypo Steierl	30 Tropfen	
Eisen	1-2 Kapseln	Vormittags 11.30
SD-Direktbalsam		Mehrmals tägl.
Selen	siehe eigener Plan	Nachmittag 14.30
Selen-Jod-Komplex		
Vitamin D	1 Tropfen	
Zink	1 Kapsel	Abends 21 Uhr

Schilddrüse mitbehandelt
Thema Fachseminar 2!

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Magnesium

Magnesiummangel durch Stress

- intrazelluläre Magnesiumkonzentration sinkt
- vermehrter Magnesiumausscheidung

Magnesiummangel alimentär



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Kupfer

Bestandteil von

- Coeruloplasmin
- Cu-Zn-Superoxiddismutase (zellulär und extrazellulär)
- Cytochrom c-Oxidase Monoaminoxidase
- Dopamin-β-Hydroxylase Lysyloxidase
- Tyrosinase
- Ferrooxidase II

Funktionen

- Redox-Reaktionen, Oxidation von Fe²⁺, Beteiligung am 2 Fe-Transport
- $O_2 \cdot^- + O_2 \cdot^- + 2H^+ \rightarrow O_2 + H_2O_2$ Atmungskette: Reduktion von O₂ mit
- Bildung von H₂O + ATP
- Inaktivierung von Katecholaminen Bildung von Noradrenalin aus Dopamin

Cave:

Zink hemmt Kupferaufnahme
Eisen kann die Kupferaufnahme hemmen



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

L-Tyrosin

Ausgangssubstanz für:

- L-Thyroxin
- DOPA
- Dopamin
- Adrenalin und Noradrenalin
- Melanin
- Coenzym Q10



Täglicher Bedarf eines Erwachsenen: 14mg / Kg Körpergewicht

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Zink

Bestandteil von

- Carboanhydrase
- Alkoholdehydrogenase
- Alkalische Phosphatase
- t-RNA-Synthetase DNA-RNA-Polymerasen
- Laktatdehydrogenase

Funktion

- CO₂/HCO₃⁻-Verteilung und Säure-Basen-Haushalt
- Entgiftung von Alkohol Knochenbildung
- Verdauung von Proteinen und Kohlenhydraten
- Proteinsynthese
- Zellreplikation
- Stimulation der T-Lymphozyten-Aktivität



Cave:

Bei der Einnahme 2 Stunden Abstand zu Eisen, Kupfer Calcium
Zink kann deren Aufnahme hemmen!

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Totale Mangelsituation auf allen Ebenen - Folgebehandlungen

Aktuelles Anliegen:

oft nicht so leistungsfähig und müde, aber gleichzeitig unruhig

- Stimmung wechselhaft bis depressiv
- Anorexie in der Vorgeschichte

Wunsch an die Behandlung: „Ich möchte mehr Energie und Ausgeglichenheit“

Behandlungsauftrag:

Diagnostik und ggf. Therapieanpassung je nach Befunden

Hormontest Speichel

Cortisol am Morgen:	12,3	ng/ml	Std.n.Aufwachzeit/ Wert 0,0 - 1,5 Std: 6,0 - 14,6 ng/ml
Cortisol am Vormittag:	2,0	ng/ml	Std.n.Aufwachzeit/ Wert 3,0 - 5,0 Std: 5,0 - 11,0 ng/ml
Cortisol am Abend:	0,8	ng/ml	Std.n.Aufwachzeit/ Wert 9,0 - 15,0 Std: 0,3 - 2,5 ng/ml

Starker Abfall der Tageskurve am Vormittag

Neurotransmitter im Urin

Adrenalin i. Urin	4,4 µg/g Kreatinin		5,0 - 15,0
Noradrenalin i. Urin	28,2 µg/g Kreatinin		25,0 - 75,0
Noradrenalin/Adrenalin-Ratio	6,4 Ratio		3,0 - 6,0
Dopamin i. Urin	131,9 µg/g Kreatinin		50,0 - 250,0
Serotonin i. Urin	77,8 µg/g Kreatinin		50,0 - 185,0

Beispielbefund



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

An was ist bei dieser
Konstellation
zu denken ?



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Urintest - Verhältnisse und Stressphasen

Im Urin	Akuter Stress	Chronischer Stress	Burnout - Einbruch
Adrenalin	Erhöhte Werte	vermindert	vermindert
Noradrenalin	Erhöhte Werte	Erhöhte Werte/ (relative Dominanz)	vermindert
Dopamin	Niedrig normal	Normal bis Erhöht	vermindert
Serotonin	Niedrig (normal)	Leicht vermindert	vermindert

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Neurotransmitter im Urin

Adrenalin i. Urin	4,4 µg/g Kreatinin		5,0 - 15,0
Noradrenalin i. Urin	28,2 µg/g Kreatinin		25,0 - 75,0
Noradrenalin/Adrenalin-Ratio	6,4 Ratio		3,0 - 6,0
Dopamin i. Urin	131,9 µg/g Kreatinin		50,0 - 250,0
Serotonin i. Urin	77,8 µg/g Kreatinin		50,0 - 185,0

Übergang /Wechsel der Stressphasen akut-chronisch

Die leicht erhöhte Noradrenalin-Adrenalin-Ratio zeigt ein (relatives) Überwiegen von Noradrenalin im Verhältnis zu Adrenalin.

Mögliche Folgen:

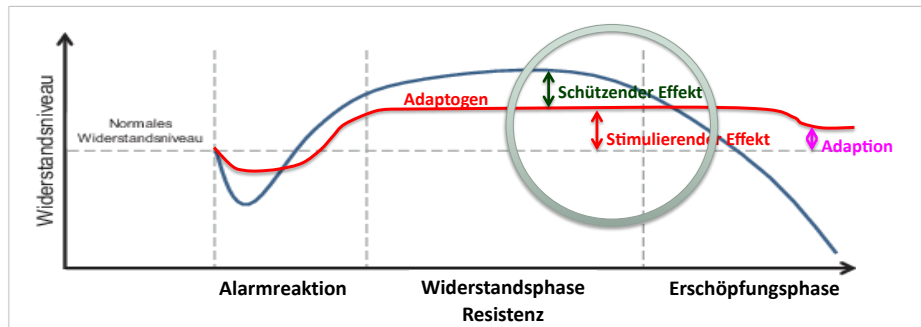
- Erschöpfung und Abgeschlagenheit
- Unruhe und Nervosität

Beispielbefund

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapie bei chronischem Stress



- Verringerung der Sensitivität gegenüber Stressoren → schützender Effekt
- Verstärkung der unspezifischen Stress-Resistenz → schützender Effekt
- Verlängerung der Widerstandsphase → stimulierender Effekt
- Höheres Widerstandsniveau → Adaption

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Adaptogene- wirksame Phytopharmaka

Ursprüngliche Definition:

Pflanzliche Substanzen, die den „Zustand der unspezifischen Resistenz“ bei Stress verstärken.

Wirkungen:

- Neuroprotektiv
- Ermüdungshemmend
- Antidepressiv
- Anxiolytisch
- Nootropisch
- ZNS-stimulierend und -tonisierend

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Cortisol

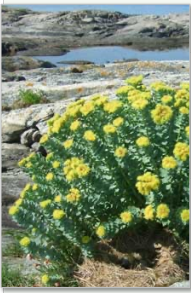
Rhodiola rosea = Rosenwurz

„Goldene Wurzel, Tundra-Ginseng“
Wurzel weist einen rosenartigen Geruch auf!

Therapeutische Bedeutung im Krankheitsmanagement

Wirkungen:

➤ Antidepressiv ➤ Antioxidativ ➤ Stimuliert Dopamin-und Serotoninbildung ➤ Adaptogen ➤ Antimikrobiell ➤ Immunmodulatorisch	➤ Angiomodulatorisch ➤ Antitumoral ➤ Antiproliferativ ➤ DNA-reparierend ➤ Anti-aging ➤ Anti-inflammatorisch
---	--


Bildquelle: Wikipedia

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin


Adaptogene Wirkung:

- Besserer Stressabbau
- Verbesserung des Konzentrations- und Erinnerungsvermögens
- Einfluss auf Serotonin-Stoffwechsel

Entstehung der Wirkung:

- Stimulation der Bildung von Serotonin und Dopamin
- Hemmung der Monoamin-Oxidase
- bessere Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke für Neurotransmittervorstufen
- Einfluss auf Opioidpeptide (z.B. Endorphine)
- Verminderung der Ausschüttung von Stresshormonen.


Bildquelle: Wikipedia

Studien: z.B. Rosenwurz: Spasov AA, Wikman GK, Mandrikov VB. et. Al Rhodiola rosea in stress iniduced fatigue Kucinskaite A, Briedis V, Savickas A.: Experimental analysis of therapeutic proberities pof Rhodiola Rosea. Planta Med. 2008 Feb; 74(2):178-81

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin


Therapiemodule:



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Phyto-C®

Enthält: Basilikum D5, Juniperus D5, Viscum album D5

Zielort: Hypophyse

→ HHN-Achsen-Regulierung

Holy basil (Ocimum sanctum Linn.) leaf extract enhances specific cognitive parameters in healthy adult volunteers: A placebo controlled study.

Sampath S, Mahapatra SC, Padhi MM, Sharma R, Talwar A.

Abstract

INTRODUCTION: Ocimum sanctum (OS), known as Holy basil, has been documented to possess neuroprotective, cognition-enhancing and stress relieving effects in animal models. However there is paucity of clinical studies to document these effects.

MATERIALS AND METHODS: Effect of OS on parameters related to cognition and stress in humans was evaluated with administration of 300 milligram capsules of ethanolic leaf extracts of Ocimum sanctum (EIOS) or placebo per day, over 30 days.

RESULTS: Intra-group comparison of Sternberg and Stroop test showed improvement in both the placebo and EIOS groups, however, the improvement stabilized after day 15 in the placebo group. Inter-group comparison revealed a significant improvement of the following cognitive parameters in the EIOS as compared to the placebo: reaction time (RT) and error rate (ER) of Sternberg test, RT of neutral task of Stroop, RT and ER of interference task of Stroop. The intra-group comparison of P300 latency, salivary cortisol, and State-Trait Anxiety Inventory showed improvement over time in the EIOS group alone, though the inter-group difference was significant in the P300 latency alone. There were no changes in the EIOS group alone, though the inter-group difference was significant in the P300 latency alone. There were no changes in the EIOS group alone, though the inter-group difference was significant in the P300 latency alone.

CONCLUSION: Ocimum sanctum (OS) leaf extract improves cognitive parameters in healthy humans.

PMID: 2551

Basilikum:
Schlaf
Konzentration
Hypophysen – NN-Achse



- Betasitosterol
- Campesterol
- Luteolin
- Stigmasterol
- Tryptophan

Dosierung: 2 x 30 Tropfen

Bildquelle: Steierl Pharma

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Silberlinde - Tilia Tomentosa

Knospenmazerat

- angstlösend
- beruhigend
- nervenstärkend

- Einschlafstörungen
- Nervöse Erregungszustände
- Neuralgien
- krampfartige Menstruationsbeschwerden
- Durchfälle – Verstopfung



Bildquelle: HEIDAK

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Feige - Ficus carica

Knospenmazerat

- Anxiolytisch, antidepressiv
- Reguliert die HHN - Achse
- Reguliert und schützt die Schleimhäute des Verdauungstraktes
- Befeuchtet Schleimhäute
- Magensäure regulierend (zu viel, zu wenig)
- Neurotisches Verhalten
- Psychosomatische Beschwerden
- Magenbeschwerden bei Stress



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapiekonzept 2

Mikronährstoff/Vitamin	Dosierung	Anwendung
Kalium-Magnesium	1 Stick	Zum Frühstück als Drink
Magnesium Kupfer L-Tyrosin B5	2 Kapseln 1 Kapsel 1 Kapsel 1 Kapseln	Zum Frühstück
Phyto-C Steierl Rhodiola	2 x 30 Tropfen 2 x 1 Kapsel	vor dem Essen
Eisen	1-2 Kapseln	vormittags 11.30
Ficus carica (Gemmomazerat)	2-4 Hub	mehrmals tägl.
Selen-Jod-Komplex Vitamin D	siehe eigener Plan 1 Tropfen	Nachmittag 14.30
Zink Tilia tomentosa (Gemmomazerat)	1 Kapsel 2-4 Hub	Abends 21 Uhr Bei Bedarf

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Was ist Stress für das Nervensystem?

Reaktionen im Gehirn

Wie „stressig“ eine Situation ist, hängt vor allem davon ab, welche Strategien wir haben, um damit „fertig zu werden“:

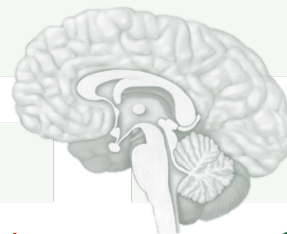
genetisch/epigenetisch oder erlernt

Es folgt die Bewertung:

- a) Ist der Stress gefährlich?
- b) Kann ich den Stress bewältigen

Ja : Stress flacht ab

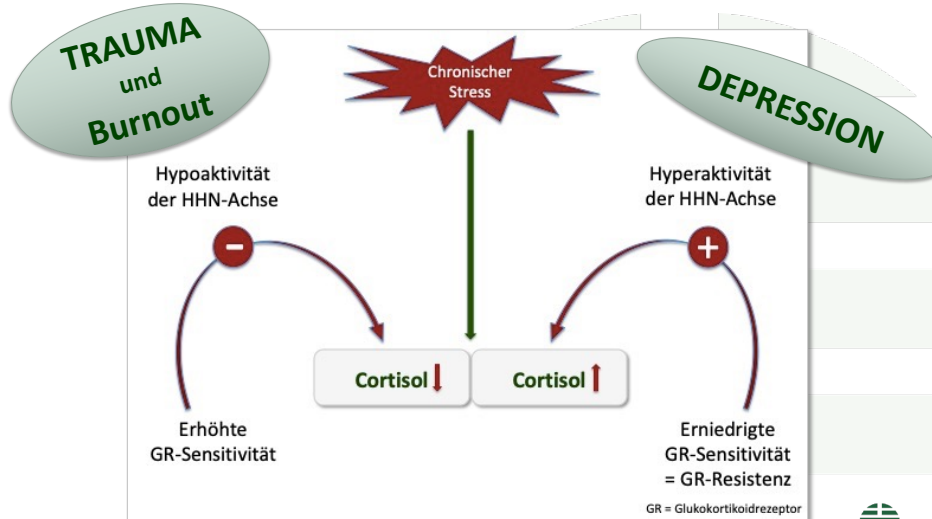
Nein : Stress bleibt und kann chronisch werden



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Störung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse durch psychische Belastungen



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Was ist ein Trauma?

Eine Konfrontation mit einem Ereignis, dem sich ein Mensch schutz- und hilflos ausgeliefert fühlt und bei dem die gewohnten Schutzstrategien nicht ausreichen.

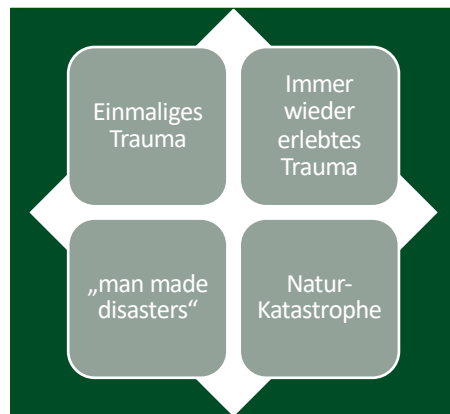
Flucht oder Kampf sind in der traumatisierenden Situation nicht möglich oder führen nicht zu einem Nachlassen der Bedrohung.



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Verschiedene Kategorien



Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die nach traumatischen Erlebnissen diagnostiziert wird.

Bei Misshandlungen spricht man von „**man made trauma/disasters**“, die, im Gegensatz zu Naturkatastrophen, besonders schwerwiegende „**Traumafolgesymptome**“ auslösen können.

Trauma

Nach Traumatisierung: in akuten Stresssituationen kann die HHN-Achse nicht mehr adäquat auf die Stressoren reagieren

Mögliche Ursachen:

- Höhere Rezeptordichte in der Hypophyse
- Erhöhte GRS mit daraus resultierender Steigerung des negativen Feedbacks

Folgen:

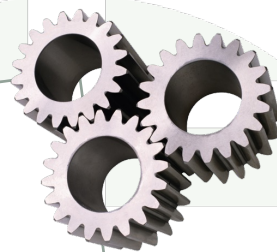
- Verstärkung der Glukokortikoidrezeptor-Sensitivität
- Stimulation der übersensiblen Glukokortikoidrezeptoren bereits durch geringe Cortisolmengen
- Hemmung der HHN-Achse durch negatives Feedback
- Hypoaktivität der HHN-Achse
- **niedrige Cortisolspiegel = relativer Hypocortisolismus**

Therapiekonzept Stressbewältigung & Trauma

Erörterung weiterer Therapiestrategien

Psychotherapie gestartet ambulant
Traumatherapie
Therapie Thema Anorexie
regelmäßige Entspannungselemente:

- Atemübungen
- Waldbaden
- Tanzen



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Beispiele

Regulation verbessern

Atemübung 4:6

Entspannung und Balance

Persönlichkeitstraining/Selbstwert

Resilienztraining

Achtsamkeitstraining

Sicheren Ort etablieren

Entspannte Position

Atmung spüren

4 Sekunden einatmen

6 Sekunden ausatmen

© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Verlaufsgespräch mit der Patientin

Es geht ihr gut!

Sie setzt den Therapieplan um!

Sie hat 2 Therapeutinnen gefunden, mit denen viel aufgearbeitet wird!

Es gibt hin und wieder „Rückschläge“ und mal Probleme mit dem Thema Ernährung, es sei aber wesentlich besser!

Die Patientin ist zufrieden!



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Fragen und Diskussion



© Marie Greiff, Apothekerin & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

