

# **Migräne, ADHS, Autismus, Depressionen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Schizophrenie, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Reizbarkeit, Reizdarmsyndrom**

Dies können Symptome eines Serotonin-/Melatoninmangels sein.

**Serotonin – „Glückshormon“/ „Wohlfühlhormon“**

**Melatonin- „Schlafhormon“**

Die Darmschleimhaut bildet 95% des körpereigenen Serotonins. Dort sorgt das Serotonin hauptsächlich für eine vermehrte Darmperistaltik.

Im Gehirn wird das Serotonin ebenfalls hergestellt.

**Im Gehirn ist das Serotonin für folgende Vorgänge zuständig:**

- Schmerzempfinden
- Gedächtnisleistung
- Weiterleiten von Informationen
- Schlafsteuerung
- Essverhalten
- Thermoregulation
- Gefühle wie Aggressionen, Angst

**Ein Serotoninmangel im Gehirn führt zu:**

Angststörungen, Zwangserkrankungen, Depressionen, Unzufriedenheit, starke Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, innere Unruhe

L-Tryptophan kommt in größeren Mengen in Nahrungsmitteln wie Cashewkernen, Edamer, Thunfisch, Erdnüssen, Linsen, getrockneten Linsen, Ei, Haferflocken und auch Magerquark vor.

Serotonin findet sich in großen Mengen in Nahrungsmitteln wie Schokolade, Walnüssen oder Avocados.

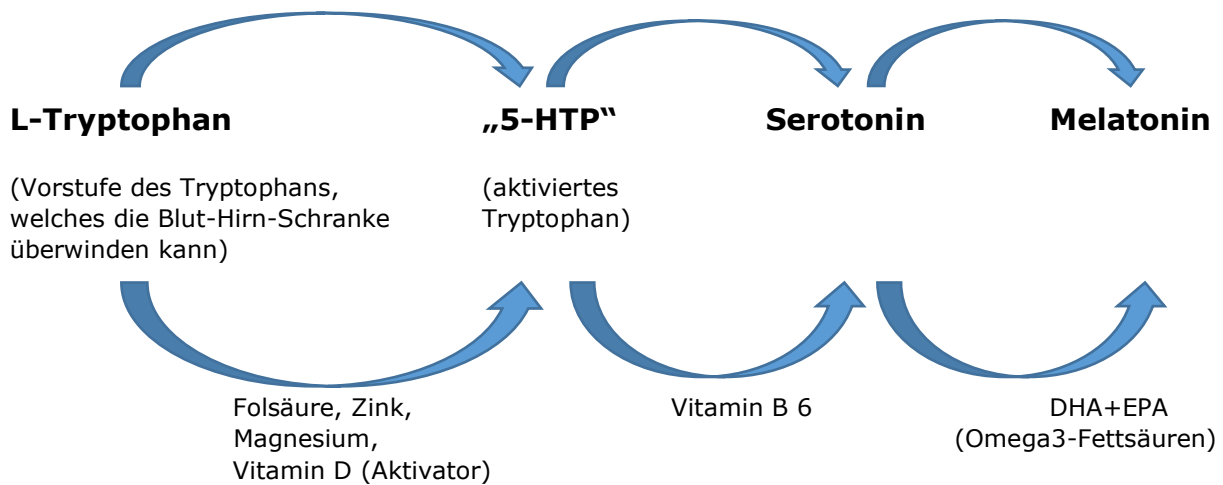
**Melatonin:**

Auch Melatonin wird außer im Gehirn auch im Darm und in der Netzhaut des Auges gebildet. Die melatonininduzierte Tiefschlafphase stimuliert die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin. Entsprechende chronische Störungen führen zur vorzeitigen Somatopause(Wachstumspause).

Melatonin hat einen Einfluss auf eine Gehirnregion, die für das Lernen und Erinnern zuständig ist.

**Ein Melatoninmangel** führt zu Wachstumsstörungen, Lernschwierigkeiten, Schlafstörungen und Müdigkeit.

**Serotonin** wird aus der Aminosäure **Tryptophan** gebildet. Aus dem Serotonin wird das **Melatonin** gebildet:



(Abb.1)

Mangelsymptome können zum einen auf einen Vitaminmangel und/oder Mineralstoffmangel zurückzuführen sein.

Zum anderen können Nahrungsmittelleiweiße, wie Milcheiweiße (Casein), Gluten und/oder Sojaeiweiße verantwortlich sein.

Diese Eiweiße konkurrieren an der Blut-Hirn-Schranke mit dem Tryptophan um den Durchlass ins Gehirn.

Die sogenannten **Exomorphine** (Nahrungsmittelleiweiße, wie Casomorphin aus Milcheiweißen, Sojamorphine und Gliadorphin aus Gluten) benutzen die gleichen Rezeptoren wie Opiate/Morphine und können entsprechend gleiche Wirkungen erzeugen:

- Verstopfungen (erhöhte Flüssigkeitsresorption)
- verminderte Ausschüttung des Acetylcholins (Botenstoff wichtig zur Erhöhung und Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit, Lernen, Bilden von Erinnerungen)
- verminderte Darmperistaltik
- erhöhte Freisetzung von Histamin
- Wirkung auf Dopamin und Serotonin (Botenstoffe im Gehirn)

Probleme können Exomorphine machen, wenn sie im Darm nicht mehr richtig abgebaut werden können. Das kann durch eine gestörte Darmflora bedingt sein, wenn bestimmte Bakterienstämme, die für den Eiweißabbau zuständig sind, nicht mehr (ausreichend) vorhanden sind oder die Darmbarriere durch eine erhöhte Darmdurchlässigkeit gestört ist und die Exomorphine ungehindert ins Blut gelangen.

**Krankheiten welche durch Exorphine verstärkt werden können sind: ADH, ADHS, Schizophrenie, Autismus und Verstopfung.**

Mit einem Eiweißanalysetest kann nachgewiesen werden, welches Nahrungsmittelleiweiß „stört“. Eine Therapie würde bedeuten, entsprechende Eiweiße für mindestens 4 Monate wegzulassen. Das würde eine Ernährung ohne Gluten und/oder das Milcheiweiß bedeuten. Sojaprodukte sollten generell gemieden werden.

## **Glutenfreie Ernährung:**

### **zu vermeiden:**

- Weizen
- Roggen
- Hafer
- Gerste
- Grünkern
- Dinkel
- Emmer
- Kamut
- Einkorn

### **Alternativen:**

- Reis
- Mais
- Hirse
- Quinoa
- Buchweizen
- Amaranth
- Kastanien
- Wildreis

auf dieses Zeichen achten:



## **weitere Lebensmittel können Gluten enthalten:**

- Senf, Ketchup
- Wurst, Wurstwaren
- Schokolade, Eiscreme, Puddingpulver
- Soßen, Suppen, Salatdressing
- verarbeitete Kartoffelprodukte (Chips, Kroketten)

## **Milcheiweißfreie Ernährung:**

### **zu vermeiden:**

- Milch (Kuh-, Schafs-, Ziegen-, Stutenmilch)
- Milchprodukte
- Lebensmittel, die Milch oder Milchbestandteile enthalten

### **Alternativen:**

- Reisdinks, Reisprodukte
- Hirsedinks
- Kokosmilch
- Mandelmilch

## **Ein möglicher Vitamin-/Mineralstoffmangel sollte getestet/ausgeschlossen werden.**

Eine häufige Ursache kann eine harmlose Stoffwechselstörung sein. Bei der sogenannten Hämopyrrolurie (HPU) wird vermehrt Vitamin B6, Zink und Mangan über den Urin ausgeschieden.

Auch dies kann über einen einfachen Urintest nachgewiesen werden.

Vitamin D sollte gesondert von einem Arzt oder Heilpraktiker getestet werden.

Wenn bestimmte Vitamine und Mineralstoffe fehlen, kann aus dem Tryptophan kein Serotonin und dann entsprechend auch kein Melatonin hergestellt werden. (s.Abb.1) Folgen sind die o.g. Symptome.

## **Substituiert werden sollte bei einem Mangel:**

- Vitamin D
- Vitamin B Komplex
- Omega-3-Fettsäuren (EPA+DHA)
- Zink, Mangan, Kupfer
- Magnesium