

# Depression und Burnout

WebSeminar  
**Exklusivlinie**  
DR. LECHNER®



1

## Ihr DR. LECHNER® - Referent **Alexander Bechara**



**Heilpraktiker**  
mit eigener Naturheilpraxis  
seit 2001



**Fortbildungsreferent**  
seit 2002



2



3

Definition nach ICD 10

**Was bedeutet Depression?**

**Hauptsymptome**

- depressive, gedrückte Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel mit erhöhter Ermüdbarkeit

**Zusatzsymptome**

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- negative/pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken/Suizidhandlungen
- Schlafstörungen / verminderter Appetit



<sup>1</sup> S-3\_Leitlinie/NVL Unipolare Depression 2015

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUEREIN FÖRDERN

4

## Definition

### Was bedeutet Burn-Out?

#### Hauptsymptome

- Körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung

#### Warnsignale

- Schlaflosigkeit, beim Aufwachen **stets als erstes an den belastenden Alltag denken**
- Psychosomatik: Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen

#### Ursache

- berufliche oder anderweitige **Überlastung bei der Lebensbewältigung**

#### Auslöser

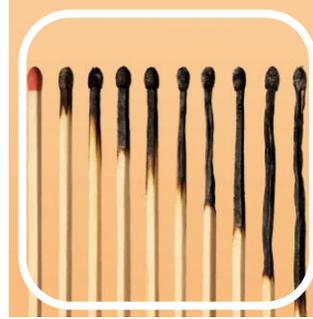
- **Meist Stress, der wegen der verminderten Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann**

#### Diagnoseschlüssel Z73.0 in der ICD-10

- als "Ausgebranntsein" und "Zustand der totalen Erschöpfung"

<sup>1</sup> S-3\_Leitlinie/NVL Unipolare Depression 2015

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUERNDE FÜR SIE



5

## In der Praxis

### Wie erleben Ärzte/Heilpraktiker Betroffene?

#### Patienten berichten von

- Gedrückter Stimmung, Freudlosigkeit
- Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, schneller Ermüdung
- Vermindertem Selbstgefühl, Schuldgefühlen

**Oft kommen Patienten mit körperlichen Beschwerden in die Praxis**, für die keine Ursache gefunden wird (Psychosomatik)

- **Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, ...**



Oft **dauert es sehr lange**, bis wir Menschen uns eingestehen, dass wir seelische Beschwerden haben. Das liegt unter anderem an der **starken, gesellschaftlichen Stigmatisierung.**

<sup>1</sup> S-3\_Leitlinie/NVL Unipolare Depression 2015

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUERNDE FÜR SIE

6

## Medikation

### Antidepressiva (I)

Depressionen haben **verschiedene Ursachen: psychische, soziale und biologische.**

- Im Gehirn sind bei depressiven Patienten **bestimmte Bereiche kleiner** als bei Gesunden.
- Es gibt zudem eine **Überaktivierung**, sodass Betroffene sich **permanent angespannt** fühlen.
- Es besteht eine **geringere Kapazität für die Ausschüttung von Serotonin** bei Menschen mit Depression.



Die **bekanntesten Antidepressiva** sind **Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)**: Fluoxetin, Citalopram, Escitalopra, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin



<sup>1</sup> Stefanie Kara / Zeit N°32 04.08.2022 / Wissen Psychologie: ... und hartnäckig hält sich der Serotonin-Mythos



7

## Medikation

### Antidepressiva (II)

Wie Antidepressiva ganz genau funktionieren wird noch erforscht. Einige Hypothesen:

- Erhöhte Plastizität des Hirns. **Neuorganisation der Strukturen**
- **Abbau der Übermäßigen Anspannung** durch Herunterfahren der Neuronen
- **Aufrechterhaltung des Serotonin im Synaptischen Spalt**, ABER dadurch Auslösung von Rückkopplungsmechanismen und ggf. verringerter Serotonin-Bildung.



Bei **korrekter Anwendung funktionieren Antidepressiva** und können vielen Patienten aus der Depression heraushelfen.



<sup>1</sup> Stefanie Kara / Zeit N°32 04.08.2022 / Wissen Psychologie: ... und hartnäckig hält sich der Serotonin-Mythos



8

## Antidepressiva Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind bei trizyklischen Antidepressiva (Amitriptylin) besonders ausgeprägt:

- Beschleunigung des Herzschlags
- Herabgesetzte Kreislaufregulation mit Blutdruckabfall
- Mundtrockenheit, Sehstörungen, vermehrtes Schwitzen und Zittern



Weisen Sie Ihren Kunden daraufhin, dass **bei Einnahme von Antidepressiva vor jeder Steigerung der Dosis ein EKG** gemacht werden sollte.

Gefahr: Vorhofflimmern und Sekundenherztod.



**DR. LECHNER®**  
MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

9

## Ihre Empfehlung für den Schutz des Herzens

### Mineral Balance DR. LECHNER®

Bei Einnahme von Antidepressiva, insb. bei Diuretikatherapie

#### Mineral Balance DR. LECHNER®

- 2 Sachets tgl. vor dem Essen

#### Omega-3 DR. LECHNER®

- 2 Ölkps. tgl. vor dem Essen

Nach Senkung des Blutdrucks Dosis halbieren.

In Kombination mit Neuro Dr. Lechner bedenken, dass es bereits eine Ölkapsel enthält.



**Kalium- und Magnesiummangel** erhöhen zusätzlich das Risiko für Vorhofflimmern und Sekundenherztod.



**DR. LECHNER®**  
MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

10

## Warum Antidepressiva- Therapie oft ohne Erfolg bleibt

Oft setzen Patienten die Medikation wegen der Nebenwirkungen ohne ärztliche Rücksprache ab:

- Die **Wirkung** vieler Antidepressiva tritt erst nach mehreren Wochen ein
- Die **Nebenwirkungen** zeigen sich meist sofort
- Bei neueren Antidepressiva sind die Nebenwirkungen allerdings nicht gefährlich und verschwinden nach Absetzen wieder.



Oft mangelt es an der **Aufklärung** über die Nebenwirkungen und das Einsetzen der Wirkung.



<sup>1</sup> Stefanie Kara / Zeit N°32 04.08.2022 / Wissen Psychologie: ... und hartnäckig hält sich der Serotonin-Mythos

**DR. LECHNER**  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUEREINER FORS LEGEN

11

## Am besten funktioniert die Kombination verschiedener Therapien

**Die Kombination aus Psychotherapie und Medikation funktioniert am besten.<sup>1</sup>**

Idealerweise wird auch noch eine **Mikronährstofftherapie** eingebracht:

- Die **Bildung von Neurotransmittern** (z.B. Serotonin, Dopamin) **benötigt Mikronährstoffe**
- Bestimmte Psychopharmaka sind **Mikronährstoffräuber** (z.B. Amitriptylin, Imipramin senken B2 und Coenzym Q10 Status)
- Mikronährstoffmängel können die **Wirksamkeit** von Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (z.B. Flouxetin, Sertralin) **senken**
- Folsäure, B12- und B6- Mangel erhöht die **Bildung des zellschädigenden Homocystein<sup>2</sup>**



<sup>1</sup> Stefanie Kara / Zeit N°32 04.08.2022 / Wissen Psychologie: ... und hartnäckig hält sich der Serotonin-Mythos

<sup>2</sup> Gröber 2018 / Arzneimittel und Mikronährstoffe / 4. Auflage / WVG

**DR. LECHNER**  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUEREINER FORS LEGEN

12

## Biochemie des Glücks

### Reizübertragung am synaptischen Spalt

**SIGNAL** → Präsynapse → Postsynapse

Neurotransmitter-enthaltende synaptische Vesikel

Synaptischer Spalt

Neurotransmitter z.B. Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, GABA

Postsynaptische Rezeptoren

**Reizweiterleitung in den Nervenfasern:**  
 Präsynapse=Reizzuführende Nervenfaser und  
 Postsynapse= Reizweiterleitende Nervenfaser

<sup>1</sup> Fallner, A. Der Körper des Menschen. Einführung in Bau und Funktion, 13th ed.; Thieme: Stuttgart, 1999.

**DR. LECHNER**  
 MIKRONÄHRSTOFFE  
 BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

13

## Vitamine

### beeinflussen die Neurotransmitter-Synthese

**L-Tyrosin** benötigt Vitamin B6, Folsäure, B12, Eisen, Vitamin C → **Dopamin** benötigt Vitamin B6, Folsäure, B12, Eisen, Vitamin C → **NOR-ADRENALIN**

**L-Tryptophan** benötigt Vitamin B6, Folsäure, B12, Magnesium, Vitamin D → **SEROTONIN**

<sup>1</sup> Gröber / Arzneimittel und Mikronährstoffe / Stuttgart 2014 //  
 2 Patrick RB, Ames PN / Faseb j. / 2015 / PMID 25713056

**DR. LECHNER**  
 MIKRONÄHRSTOFFE  
 BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

14

## Pathophysiologie

### wenn das Glück gestört wird

Bei Depressionen werden zu wenig  
Neurotransmitter in den Vesikeln gebildet

- Bei **Burnout** kann ein **Mehrbedarf an Mikronährstoffen** vorliegen. Die Überlastung bedingt einen höheren Verbrauch.
- Die **Bildung der Neurotransmitter** (Serotonin, Dopamin) **funktioniert nicht ohne Mikronährstoffe**
- So kann aus einem Burnout eine Depression entstehen



Untersuchungen zeigen, dass bei Menschen mit **Depression** an **Mangel an B-Vitaminen** vorliegt, insbesondere **Vitamin B12 und Folsäure**.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Coppen, A.; Bolander-Gouaille, C. Treatment of depression: time to consider folic acid and vitamin B12, *Journal of psychopharmacology* (Oxford, England). 2005, 19, pp. 59–65.

15

## Relevante Mikronährstoffe bei psychischen Störungen<sup>1</sup>

**Thiamin, Niacin, Vitamin B6, Biotin,  
Vitamin B12, Vitamin C, Folat, Magnesium, Kalium,  
Jod, Kupfer**

tragen zu einer normalen Funktion der Psyche und  
des Nervensystems bei.

**Docosahexaensäure DHA (ab 250 mg)**

trägt zu einer normalen Funktion des Gehirns bei.



<sup>1</sup> VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 DER KOMMISSION (Health-Claim VO Efsa)

16

## Depressive Patienten

### haben einen schlechten EPA und DHA-Status

- Zwischen dem Schweregrad depressiver Symptome und der Höhe des EPA-Plasmaspiegels besteht eine umgekehrte Korrelation.<sup>1</sup>  
1.390 ältere Studienteilnehmer, Durchschnittsalter 74,6 Jahre
- Eine die Depression begleitende Angsterkrankung ist mit niedrigen DHA/EPA-Plasmaspiegeln assoziiert.<sup>2</sup>
- Depressive Patienten haben eine ungünstige Relation zwischen Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren.<sup>3</sup>  
3.884 ältere Studienteilnehmer, Alter ≥60 Jahre



<sup>1</sup> Féart et al. / Am J Clin Nutr / 2008 // <sup>2</sup> Liu et al. / J Clin Psychiatry / 2013 / PMID 23945451 // <sup>3</sup> Tiemeier et al. / Am J Clin Nutr / 2003

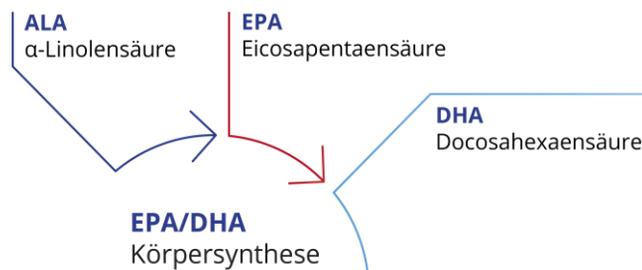
DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

17

## Omega-3 Fettsäuren

### EPA und DHA (I)<sup>1</sup>

- Die körpereigene Synthese von EPA/DHA aus ALA ist aufgrund der begrenzten Aktivität der dafür verantwortlichen Enzyme **stark eingeschränkt**.
- Der menschliche Organismus ist auf die **Zufuhr von EPA/DHA über Meeresfische oder hochwertige Nahrungssupplemente** angewiesen.



<sup>1</sup> www.vitalstoff-lexikon.de

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

18

## Omega-3 Fettsäuren

### EPA und DHA (II)<sup>1,2</sup>

Die Aktivität des Enzyms Delta-6-Desaturase, welches entscheidend an der EPA-Synthese beteiligt ist, wird gehemmt durch:

- die erhöhte Aufnahme **gesättigter Fettsäuren**.
- einen **Mangel an Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin B6 und Biotin**.
- **Alkoholkonsum in hohen Dosen** sowie über einen längeren Zeitraum.
- das **Altern / das Geschlecht**
- **Frauen** können bis zu den Wechseljahren **etwa 6-8 % der ALA in EPA**, sowie einen **geringen Anteil des EPA in DHA umwandeln**



Der Omega-3-Index verrät, wie gut wir mit EPA und DHA versorgt sind. Er sollte zwischen 8-11 % liegen.



<sup>1</sup>Schacky, C. von Der HS-Omega 3 Index®: klinische Wertigkeit standardisierter Fettsäureanalytik, LaboratoriumsMedizin. 2014, 38.

<sup>2</sup>Omegamatrix GmbH HS-Omega-3 Index, 2022. / <http://www.gesundheits-lexikon.com>

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

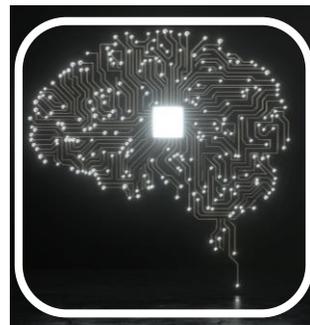
19

## Omega-3 Fettsäuren

### EPA und DHA (III)<sup>1</sup>

Wichtige Aufgaben von DHA („Gehirnfettsäure: Das Hirn Arbeitet“):

- Hauptsächlich im **Gehirn** und in der **Retina** angereicherter struktureller und funktioneller **Membranbestandteil von Nervenzellen**.
- Baustein des Phospholipides Phosphatidylserin, das an der **Freisetzung von Neurotransmittern** und an **synaptischen Aktivitäten** beteiligt ist.



DHA ist wichtig für Gehirnentwicklung (bereits im Fetal-stadium), Gehirnfunktion und Sehvorgang. Zudem ist DHA ein Modulator im Neurotransmitterstoffwechsel.



<sup>1</sup> Richter et al. / DAZ-Online / 25/2011

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

20



## Parameter zur Erfassung von Mikronährstoffen im Labor

### Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12-Mangel

- Homocystein: soll <13; Mangel ab >13

### Coenzym Q10

- Coenzym Q10: soll 1-1,43 mg/L

### Omega-3 Fettsäuren (EPA und DHA)

- Omega-3 Index: soll 8-11%

### Zusammensetzung der Darmbakterien

- Stuhlanalyse

### Vitamin D

- 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub>: 75-87,5 nmol/L = 30-35 ng/ml



DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUERNDE FORSCHUNG



23

## Gut-Brain-Axis

### Mikrobiota haben Einfluss auf die Psyche

Ergebnis einer systematischen Übersichtsstudie:<sup>1</sup>

Bei Patienten mit **Depression** und Angststörung...

- kamen **proinflammatorische Bakterienarten** gehäuft vor.
- waren die **Produzenten der wichtigen kurzkettiger Fettsäuren unterrepräsentiert.**

**Hypothese:** Die Bakterien könnten die Krankheitsbilder Angststörung und **Depression beeinflussen**. Die **Entzündung** des **peripheren Nervensystems** könnte an **das Gehirn kommuniziert** werden.



Eine Darmsanierung mit probiotischen Bakterien kann das Gleichgewicht im Darm positiv beeinflussen. Probiotika haben einen Einfluss auf die Depression.<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Simpson et al. 2020 / The gut microbiota in anxiety and depression - A systematic review / DOI: 10.1016/j.cpr.2020.101943 // <sup>2</sup> Liu et al. 2019 / Prebiotics and probiotics for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials / DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.03.023

DR. LECHNER®  
MIKRONÄHRSTOFFE  
DAUERNDE FORSCHUNG



24

## Ihre Empfehlung für einen gesunden Darm

### Probiotic DR. LECHNER®



#### Für eine gesunde Darm-Hirn-Achse

##### Probiotic DR. LECHNER®

- 1 Sachet tgl. mit Abstand vor dem Frühstück
- Über 12 Wochen



25

## Nutzen der ergänzenden Mikronährstofftherapie bei Depression und Burnout

Die Mikronährstofftherapie ergänzt die schulmedizinische Behandlung und trägt dazu bei, dass

- **Stress** und andere psychische Belastungen **besser verkraftet werden.**
- der Alltag wieder **leistungsfähiger** und **ausgeglichener** gestaltet werden kann.
- die **Wirksamkeit** der **Medikamente** verbessert wird.
- späteren **Rückfällen** entgegen gewirkt wird.
- **konzentrierter gearbeitet** und **besser gelernt** werden kann.



<sup>1</sup> Salim / J Pharmacol Exp Ther. / 2017 / PMID 27754930

<sup>2</sup> Maes et al. / Prog Neuropsychopharmacol / Biol Psychiatry. / 2011 / PMID 20471444



26

## Ihre Empfehlung für Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit

### Neuro DR. LECHNER®



#### Bei Depression / Burnout

#### Neuro DR. LECHNER®

- 2 Pulverkps. & 2 Ölkps. tgl. vor dem Essen
- Auf Dauer



27

## DR. LECHNER® GmbH Die Abgrenzung vom Wettbewerb

- **Entwicklung eigener Produkte** auf Basis aktueller medizinisch-wissenschaftlicher Standards / Studien (EFSA).
- **Nachhaltiger Fokus auf organische Verbindungen** mit optimaler Bioverfügbarkeit.
- **Nutzung einwandfreier Rohstoffquellen** aus schadstoff-freien Ressourcen (z. B. Epax).
- **Weitestgehender Verzicht auf kritische Bestandteile oder Hilfsstoffe** in den Produkten (z. B. Allergene, technische Hilfsstoffe).
- **Garantiert höchste Qualität**, optimale Konzentration und minimierte Schwermetallbelastung dank Epax-Fischölen (unterhalb der Nachweisgrenze).



28

**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Nächstes DR. LECHNER®-WebSeminar:  
27.02.2023  
**Arthrose**

Regelmäßige Online-Schulungen, Webinare

IHS durch den qualifiziert ausgebildeten Apotheken- Außendienst DR. LECHNER®

