Mineralstoffe unterstützen die psychische Stabilität

Zusammenfassung

Die Ergebnisse der Biogena-Erdensalz®-Studie geben erste Hinweise auf den Einsatz von Mineralstoffen bei gesunden Personen unter starker psychischer Belastung. Die Zufuhr von Magnesium, Kalium, Zink und Selen kann eine sinnvolle Ergänzung in Zeiten erhöhter Belastung und Stress sein. Dies ist ein wichtiger Erkenntnisgewinn für die Bewahrung von Gesundheit und Wohlbefinden bei Personen in belastenden Situationen.

Jeder Mensch geht mit schwierigen Situationen, Rückschlägen und Krisen anders um. Denn die psychische Widerstandsfähigkeit, genannt Resilienz, ist bei jeder Person individuell ausgeprägt. Doch lässt sich die Resilienz positiv beeinflussen?
Eine von Biogena durchgeführte Studie zeigt einen Einfluss der Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Zink und Selen auf die psychische Beständigkeit gesunder Menschen.

Resilienz – Was bedeutet das?

Resilienz leitet sich vom englischen Wort „resilience" (Zurückspringen, Widerstandsfähigkeit, Elastizität) ab und bezeichnet in der Psychologie allgemein die Fähigkeit einer Person, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen, Schicksalsschlägen und negativen Folgen von Stress umzugehen[1]. Resiliente Personen bleiben trotz hoher Belastung gesund oder erholen sich vergleichsweise leicht von Problemen, während andere unter gleichen Bedingungen anfällig für Beeinträchtigungen sind.
Die psychische Widerstandskraft einer Person hat eine starke Verbindung zu ihrem Gesundheitszustand und Wohlbefinden. So haben Menschen mit seelischen Dysbalancen eine niedrigere Resilienz als die Allgemeinbevölkerung. Die Resilienz ist uns nicht angeboren, sie kann verändert und gesteigert werden[2].

Psychische Widerstandskraft ist messbar

Die Resilienz eines Menschen kann gemessen werden. Zur Messung der Resilienz liegen mittlerweile mehrere Skalen mit jeweils spezifischen Schwerpunkten vor, die es ermöglichen, die psychische Beständigkeit einer Person angesichts Belastungen und riskanten Lebensbedingungen festzustellen. Für die Studie mit dem Biogena-Produkt Erdensalz® Mineralien wurde der international eingesetzte RS-13-Fragebogen verwendet.

Die Biogena-Studie mit dem Produkt Erdensalz® Mineralien

Zahlreiche Studien belegen, dass die Vitamin- und Mineralstoffversorgung des Körpers die Psyche beeinflusst. Dennoch ist die Rolle der Mikronährstoffe in der Resilienzforschung bisher unbeachtet[3]. Das Biogena-Forschungsteam rund um Dipl. oec. troph. univ. Barbara Fäth-Neubauer und Dr. Ina Viebahn hat mit einer Studie untersucht, wie die Ergänzung mit den Mineralstoffen Magnesium, Kalium, Zink und Selen die psychische Stabilität von gesunden Personen beeinflusst. Kalium und Magnesium unterstützen die normale Funktion des Nervensystems, Magnesium trägt zudem zur normalen psychischen Funktion und zum Energiestoffwechsel bei. Die Spurenelemente Zink und Selen spielen beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress eine Rolle. Zink trägt darüber hinaus zur normalen kognitiven Funktion bei. Laut offiziellen Daten weisen mehr als 20 Prozent der österreichischen Bevölkerung deutlich erniedrigte Selenwerte auf, sowie mehr als 20 Prozent der erwachsenen Frauen zu niedrige Zinkwerte[4]. Aktuelle Verzehrdaten zeigen zudem, dass rund 50 Prozent der Bevölkerung zu wenig Magnesium und 100 Prozent zu wenig Kalium aufnehmen[5]. Für die Studie mit dem Biogena-Produkt Erdensalz® Mineralien wurden Teilnehmer über soziale Medien rekrutiert. Personen mit psychischen Beschwerdebildern und/oder Psychopharmaka-Einnahme durften nicht an der Studie teilnehmen.
Zu Beginn und am Ende der Studie wurde die Resilienz der Teilnehmer mithilfe des RS-13-Bogens online erfragt. 223 Personen füllten den Fragebogen vor Studienbeginn aus und wurden in die Studie aufgenommen. Nach dem Zufallsprinzip erhielten die Personen entweder das Studienpräparat Biogena Erdensalz® Mineralien oder ein wirkstofffreies Placebopräparat, welches 8 Wochen konsumiert wurde.
Das Studienpräparat liefert 400 mg Kalium, 135 mg Magnesium, 6 mg Zink und 50 µg Selen pro Tagesdosis (2 Kapseln). Das Placeboprodukt enthielt ausschließlich Cellulosepulver. Die Daten von 202 Teilnehmern (21 Männern, 181 Frauen) konnten ausgewertet werden, von denen 108 Personen das Studien- und 94 Personen das Placebopräparat erhielten. Das Durchschnittsalter der Personen, die das Placebopräparat bekamen, betrug 37,9 Jahre, jenes der Personen, die die vier Mineralstoffe erhielten, 38,7 Jahre.

Magnesium, Kalium, Zink und Selen: Bedeutung für Resilienz

In jener Gruppe, die das Studienpräparat Biogena Erdensalz® Mineralien über 8 Wochen verzehrt hatte, konnte eine Steigerung der psychischen Widerstandskraft von 11,01 Prozent festgestellt werden. In der Placebogruppe lag die Verbesserung der Gesamtresilienz bei 5,32 Prozent. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ist statistisch hochsignifikant. Besonders hervorzuheben ist der Unterpunkt „In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss". Hier erhöhte sich der Wert in der Gruppe, die das Studienpräparat bekommen hatte, um 37,17 Prozent gegenüber dem Ausgangswert. Auch in den Aspekten „Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen", „Ich bin entschlossen", „Ich behalte Interesse an vielem" und „Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus" war die Steigerung gegenüber der Placebogruppe signifikant. Aufgrund der Ergebnisse der von Biogena durchgeführten Studie kann also gesagt werden, dass die Mineralstoffergänzung

mit den meist zu wenig aufgenommenen Mineralstoffen Kalium, Magnesium, Zink und Selen eine sinnvolle Ergänzung in Zeiten erhöhter Belastung und Stress sein kann. Eine zu geringe Mineralstoffversorgung kann bei chronischer oder plötzlich erhöhter Belastung zu eingeschränkter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führen, deren Ursache sich oft schwer feststellen lässt[6]. Eine geringe psychische Stabilität geht oft mit Energieverlust und Ermüdungszuständen bei Dauerstress, Überlastung oder dauerhafter körperlicher Anspannung einher. In der Studie konnte gezeigt werden, dass sich eine verbesserte Zufuhr dieser in zu geringem Maße zugeführten Mineralstoffe in einer erhöhten Resilienz widerspiegelt.

Abb. 1: Prozentuale Veränderung der mittleren Gesamtresilienz durch 8-wöchige Intervention mit Biogena Erdensalz® Mineralien (n=108) im Vergleich zu Placebo (n=94). Die Veränderung der Werte in der Gruppe, die das Studienpräparat verzehrte, sind im Vergleich zu Placebo statistisch hochsignifikant* (p<0,01).

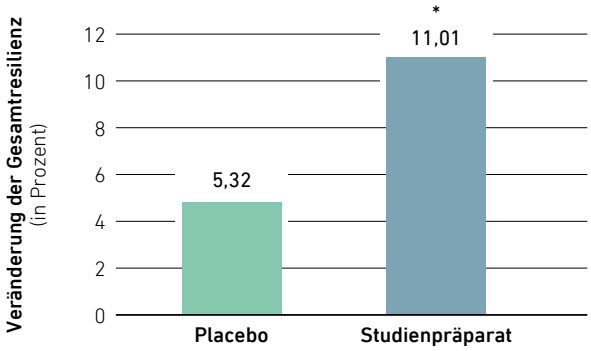
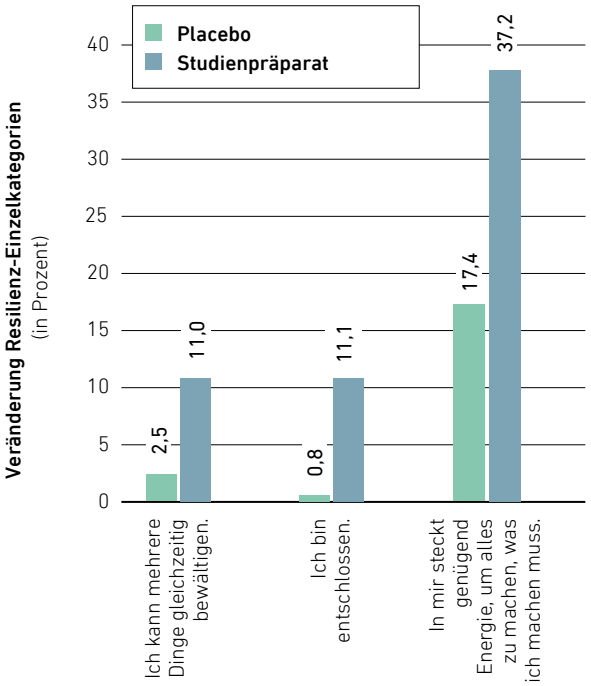


Abb. 2: Prozentuale Veränderung von drei Resilienz-Einzelkategorien durch 8-wöchige Intervention mit Biogena Erdensalz® Mineralien (n=108) im Vergleich zu Placebo (n=94).



Literatur:

(1) Stangl, W. 2018. Stichwort: Resilienz. Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik. http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/ (2018-01-12).

(2) Leppert, K. et al. 2008. Die Resilienzskala (RS) – Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. Klin Diagnostik Evaluation. 1:226–43.

(3) Long, S.J., Benton, D. 2013. Effects of vitamin and mineral supplementation on stress, mild psychiatric symptoms, and mood in nonclinical samples: a meta-analysis. Psychosom Med. 75(2):144–53.

(4) Elmadfa, I. et al. 2012. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. Institut für Ernährungswissenschaften und Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), Wien.

(5) Rust, P. et al. 2017. Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien.

(6) Gröber, U. 2002. Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 2. Auflage.

Die Autorinnen der Biogena-Studie:

Dr. Ina Viebahn
Forschungsdesignerin
Biogena-Wissenschaftsteam

Barbara Fäth-Neubauer
Dipl. oec. troph. univ.
Leiterin Forschung und Entwicklung
Biogena-Wissenschaftsteam

Salzburg, Oktober 2018

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

www.biogena.com

Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten.