

SPRECHSTUNDE NUTRITIONAL PSYCHIATRY

Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

Haus Borromäus, Hochparterre links

Eingang Krausnickstraße 19

ÄRZTLICHE LEITUNG

Dr. med. Nazli Esfahani-Bayerl,

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,

Fachärztin für Neurologie

Therapeutin für Funktionelle Medizin

Prof. Dr. med. Christiane Montag

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Leitende Oberärztin

ÖFFNUNGS- UND SPRECHZEITEN

Dienstags bis Donnerstag: 9–16 Uhr

ANMELDUNG

Tel.: (030) 23 11 - 21 56

E-Mail: j.lawrenz@alexianer.de und h.manig@alexianer.de

Betreff: Nutri Psy

Stand: Oktober 2024

PSYCHIATRISCHE UNIVERSITÄTSKLINIK DER CHARITÉ IM ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Klinikdirektor: Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Heinz

Chefarzt: Prof. Dr. med. Felix Bermpohl

Tel.: (030) 23 11 - 29 04 // Fax: (030) 23 11 - 27 50

E-Mail: d.rosenthal@alexianer.de oder m.heisel@alexianer.de



ALEXIANER ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Große Hamburger Straße 5–11 | 10115 Berlin

Internet: www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

VERKEHRSVERBINDUNGEN

//// S-Bahn: Hackescher Markt und Oranienburger Straße

//// U-Bahn: Weinmeister Straße und Oranienburger Tor

//// Regionalbahn: Alexanderplatz, Friedrichstraße, Gesundbrunnen

//// Tram/Straßenbahn: Hackescher Markt und Rosenthaler Platz

//// Parkhaus: Zufahrt Krausnickstraße

Das St. Hedwig-Krankenhaus liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört. Weitere Informationen unter www.alexianer.de



NUTRITIONAL PSYCHIATRY



Mikronährstoffberatung, ernährungspsychiatrische und umweltmedizinische Begleitung

Liebe Patientinnen und Patienten, Angehörige und Behandelnde,

wir möchten Ihnen unser Behandlungsangebot der Sprechstunde „Nutritional Psychiatry“ an der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus vorstellen.

KONZEPT

Nutritional Psychiatry bedeutet Ernährungspsychiatrie bzw. metabolische Psychiatrie. Hierbei geht es nicht nur um eine gesunde Gewichtsreduktion, sondern um verschiedene Maßnahmen, die zu einem gesunden Mikrobiom und zur Unterstützung der 'Darm-Hirn-Achse' beitragen. Bestimmte Nahrungsmittel und Toxine können, zum Beispiel über ihre Wirkung auf das Mikrobiom, zur Verschlechterung oder Chronifizierung einer psychischen Erkrankung mit den vielfältigsten Symptomen beitragen. Hier geht es darum, diese zu identifizieren und gegen gesunde Alternativen auszutauschen.

Solche Symptome umfassen zum Beispiel:

- schnelle Ermüdbarkeit,
- Reizbarkeit,
- Impulsivität,
- Aggressivität,
- Schlafstörung,
- Gedächtnisstörung,
- reduzierte Stresstoleranz,
- reduzierte Leistungsfähigkeit,
- verminderte Libido

Eine spezifische Diät oder Ernährungsumstellung kann daher helfen, solche Beschwerden zu lindern. Darüber hinaus werden bei Mangel oder Dysbalance von Vitaminen, Mineralstoffen, wichtigen Fettsäuren und weitere Mikronährstoffe nach laborchemischer Messung die fehlenden Nährstoffe individuell ersetzt. Bei entsprechendem Verdacht bieten wir dazu eine entsprechende Diagnostik und Beratung an. Ergänzend können auch Hormondiagnostik und eine toxikologische Beratung angeboten werden. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, die verordnete Pharmakotherapie hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf den Körper insgesamt einzuschätzen, durch deren Optimierung Stoffwechselfunktionen und das Mikrobiom zu beeinflussen und zu entlasten. Eine digitale applikationsbasierte Ernährungsbegleitung kann den therapeutischen Prozess begleiten.

Damit erhalten Patient*innen die Möglichkeit, selbstwirksam und selbstständig ihren Krankheits- und Genesungsverlauf zu beeinflussen. Ein besonderes Anliegen ist uns, die Lebensqualität auch nach der psychischen Krise in der krankheitsfreien Zeit zu verbessern. Mit jeder/m Patient*in erarbeiten wir ein individuelles Behandlungskonzept, das sich aus verschiedenen therapeutischen Einzelmaßnahmen zusammensetzt, welche für die Behandlung des jeweiligen Krankheitsbildes und die entsprechende Erkrankungsphase geeignet sind. Hierzu stehen verschiedene Interventionen zur Verfügung, wie beispielsweise eine ärztliche, ganzheitliche und umweltbezogene Anamnese und Untersuchung, Beratung und Informationsvermittlung zum Thema Mikronährstoffmedizin sowie Ernährungsberatung und Ernährungsbegleitung bei unterschiedlichen psychischen und neurologischen Erkrankungen.

Zudem umfasst das Angebot Labordiagnostik und ggf. auch toxikologische Diagnostik sowie Mikrobiomberatung.

Unsere Behandlungsprinzipien gründen auf einer präventiven, patient*innenzentrierten und psychotherapeutischen Haltung und der Überzeugung, dass eine ergänzende Mikronährstofftherapie und angepasste individuelle Ernährungform für das subjektive Wohlbefinden und eine langfristige psychische Stabilität sehr wichtig sind.

EINBEZIEHUNG DES AMBULANTEN NETZWERKS

Angehörige und das soziale Umfeld, aber auch das professionelle Netzwerk der Patient*innen (ambulante Nervenärzt*innen/Therapeut*innen, gesetzliche Betreuer*innen u. a.) können in die Behandlung miteinbezogen werden und bei der Ernährungsumstellung unterstützend wirksam sein.

Unser Angebot richtet sich an sämtliche Patientinnen und Patienten mit psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen (nicht auf ausgewählte Krankheitsbilder beschränkt), die motiviert sind, eine Veränderungen in der Ernährung zu erproben. Der Fokus liegt auf rezidivierend und chronisch Erkrankten, die sich nicht in einer akuten Krisensituation befinden.