

## Depressionen

---

Depressionen können von normaler, durch Verlust oder Trauer ausgelöster Traurigkeit bis hin zu einem starken Gefühl der überwältigenden Hoffnungslosigkeit reichen. Wenn Fachleute die Bezeichnung »Depression« verwenden, meinen sie damit ein Syndrom, das aus verschiedenen »Elementen« zusammengesetzt ist. Dazu gehören depressive Stimmung, Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, niedriges Selbstwertgefühl und die Unfähigkeit, Dinge zu genießen, die einem sonst Vergnügen bereiten. Depressionen können das Alltagsleben beeinträchtigen, in schweren Fällen können sie sogar zum Selbstmord führen. Ein möglicher Grund für Depressionen ist ein gestörtes chemisches Gleichgewicht im Gehirn. Neurotransmitter sind natürliche Botenstoffe, durch die sich die Nervenzellen miteinander verständigen. Niedrige Werte von bestimmten Neurotransmittern,

darunter Serotonin und Noradrenalin, können Depressionen hervorrufen. Diese Substanzen werden aus Nährstoffen aufgebaut. Daher können die Neurotransmitterwerte im Gehirn durch verstärkte Aufnahme der Vorläufer-Nährstoffe erhöht werden.

Depressionen sind bei älteren Menschen oft auch Folge eines Ungleichgewichts von Östrogen und Testosteron, auf die beide Geschlechter auch bei nachlassender Produktion angewiesen sind. Beim älteren Mann kann ein unproportional hoher Testosteronspiegel zur Selbstaggression bis hin zum Selbstmord führen (bekanntester Fall: Hemingway!) Ein Mangel an Schilddrüsenhormon kann die Depression verstärken.



## Nährstoffempfehlungen bei Depressionen

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
B-Vitamine		Je nach Histaminspiegel.
Vitamin B <sub>12</sub>	1 mg wöchentlich, via intramuskuläre Injektion	Besonders wirksam bei älteren Menschen, die unter Erschöpfung und Depressionen leiden.
Vitamin B <sub>6</sub>	50–300 mg	Erhöht Serotonin.
Vitamin C	2–6 g	Leichter Mangel kann chronische Depressionen, Reizbarkeit und Erschöpfungszustände verursachen.
Vitamin D	10–20 µg	Bei saisonalen Depressionen.
Kalzium	1.000 mg	Insbesondere wirksam bei saisonalen Depressionen, zusammen mit 10–20 µg Vitamin D.
Magnesium	600 mg	Medikamente, Krankheit und Stress können die Reserven erschöpfen und Depressionen, begleitet von innerer Unruhe und Reizbarkeit, hervorrufen.
Eisen	15–30 mg	Mängel können zu Depressionen beitragen.
Zink	30–60 mg	Zinkmangel ist relativ häufig.
Selen	200 µg	Mängel können zu Depressionen beitragen.
Phenylalanin	0,5–3 g mit 50 mg Vitamin B <sub>6</sub>	Diese Aminosäure ist ein Vorläufer zu Noradrenalin, einem Neurotransmitter, der die Stimmung hebt. Sollte mit 50 mg Vitamin B <sub>6</sub> genommen werden. Beginnen Sie mit 0,5 g pro Tag und erhöhen Sie die Dosis nach und nach, bis eine Dosis ermittelt ist, die zu einer Besserung führt.
L-Tryptophan 5-OH-Tryptophan	1–2 g	Bei milden Depressionen.
Omega-6-Fettsäuren	als Nachtkerzenöl-Kapseln (3 g/Tag)	Antidepressive Wirkung (durch höhere Prostaglandin-E <sub>1</sub> -Spiegel).
Omega-3-Fettsäuren (EPA + DHA)	1–2 g/Tag	Stabilisieren Stimmungsschwankungen. Niedrige DHA-Werte im Blut, korrelieren mit Depressionen.



### Ernährungsempfehlungen

Schlechte Essgewohnheiten können Depressionen auslösen, weil sie den Körper nicht mit jenen Nährstoffen versorgen, die er braucht, um wichtige, für eine optimale Hirnfunktion unerlässliche Neurotransmitter (Botenstoffe) aufzubauen. Depressionen können wiederum die Nährstoffmängel vergrößern, indem sie Appetitmangel hervorrufen. Krankheit und Stress erhöhen den Nährstoffbedarf. Eine durch Krankheit oder Stress bedingte Depression kann also durchaus auf Nährstoffmängel zurückzuführen sein. Auch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können die Gehirntätigkeit stören und Depressionen verursachen. Menschen, deren Depressionen je nach Speiseplan stärker oder schwächer ausfallen, sollten nach möglichen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten fahnden und die verantwortlichen Nahrungsmittel meiden. Kleine Mengen Koffein können die Stimmung heben, übermäßiger Koffeinkonsum kann jedoch das Nervensystem strapazieren und Depressionen und Angstzustände hervorrufen. Auch der übermäßige Konsum von raffiniertem Zucker kann Depressionen auslösen. Viele

Depressive spüren eine deutliche Besserung nach ein bis zwei Wochen einer koffeinfreien Diät, bei der streng darauf geachtet wird, dass sehr wenig raffinierter Zucker konsumiert wird. Eine zusätzliche hochdosierte Gabe von Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) kann bei Stimmungsschwankungen unterstützend wirken.

### Besondere Hinweise

- Regelmäßiges aerobes Training regt die Produktion von natürlichen Substanzen im Gehirn an, die das Wohlbefinden steigern. 30 Minuten aerobes Training, 3- bis 4-mal die Woche, vermindert die Gefahr, dass sich eine Depression entwickelt, und kann bei Depressiven die Stimmung heben.
- Es gibt neuere Studien, die über die Anwendung von DHEA (Dehydroepiandrosteron) bei Depressionen berichten. Uns scheinen diese Applikationen verfrüht, da noch zu wenig über die richtigen Dosierungen, Wechselwirkungen und über die Langzeitwirkungen von DHEA bekannt ist.