

Quelle: <http://www4ger.dr-rath-foundation.org/infothek/features/neue-studie-ergaenzung-von-omega-3-kann-schwere-depressionen-behandeln-helfen.html>

# Neue Studie: Ergänzung von Omega-3 kann schwere Depressionen behandeln helfen

Eine neue **Meta-Analyse** (<http://www.nature.com/tp/journal/v6/n3/full/tp201629a.html>), die im Medizinjournal *Translational Psychiatry* veröffentlicht wurde, fand heraus, dass Omega-3-Fettsäuren die Symptome schwerer depressiver Störungen reduzieren können. Anhand der Auswertung von 13 randomisierten, placebokontrollierten Studien mit 1 233 an solchen Depressionen leidenden Probanden, stellten die Forscher fest, dass höhere Dosierungen von Eicosapentaen-Säure (EPA) besonders hilfreich waren. Die Untersuchung liefert somit einen weiteren Beleg für die Bedeutung einer optimalen Zufuhr von lebenswichtigen Mikronährstoffen und wie und warum diese unsere **Gesundheit schützen und verbessern**

([http://www4ger.dr-rath-foundation.org/NATUERLICHE\\_GESUNDHEIT/steigerung\\_und\\_schutz\\_ihrer\\_gesundheit\\_durch\\_omega-3.html](http://www4ger.dr-rath-foundation.org/NATUERLICHE_GESUNDHEIT/steigerung_und_schutz_ihrer_gesundheit_durch_omega-3.html)) können. Gemeinsam mit zahlreichen vorangegangenen Arbeiten trägt die vorliegende Meta-Analyse mit dazu bei, das anwachsende Bewusstsein gegenüber den wichtigen Funktionen von Omega-3-Fettsäuren, die diese bei der Kontrolle und Prävention einer Vielzahl von Krankheiten haben, zu fördern.

Depressionen zählen zu den stark vertretenen mentalen Störungen. Betroffen sind schätzungsweise 350 Millionen Menschen weltweit. Die Weltgesundheitsorganisation **beschreibt** (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>) sie als die weltweit häufigste Ursache von Arbeitsausfällen und als einen Haupteinflussfaktor der globalen Belastung durch Krankheiten. Bei lange anhaltenden und schweren Fällen von Depressionen können ernste gesundheitliche Bedingungen auftreten, die ein signifikant erhöhtes Risiko für Suizid in sich bergen. Mit jährlich über 800 000 Menschen weltweit, die mutmaßlich durch Suizid zu Tode kommen, stellt Selbsttötung in der Altersgruppe der 15-29-jährigen die zweithäufigste Todesursache dar.

## Die Medikamente helfen nicht

Patentgeschützte Wirkstoffe, die zur Heilung von Depressionen auf den Markt gebracht wurden, blieben so **erfolglos** ([http://www.huffingtonpost.com/dr-mark-hyman/depression-medication-why\\_b\\_550098.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-mark-hyman/depression-medication-why_b_550098.html)), dass offenkundig Pharmaunternehmen wie GlaxoSmithKline, AstraZeneca, Pfizer, Merck und Sanofi die Suche nach neuen Antidepressiva praktisch **aufgegeben haben**

(<http://medicalxpress.com/news/2015-05-big-pharma-failure-antidepressants.html>) . Was die vorhandenen Arzneimittel angeht, so gibt es massive Hinweise darauf, dass diese **mehr schaden als nutzen**

(<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/anti-depressants-and-other-psychiatric-drugs-do-more-harm-than-good-says-expert-10247352.html>) und dass der Antidepressiva-Markt eine **dunkle Seite**

(<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/anti-depressants-and-other-psychiatric-drugs-do-more-harm-than-good-says-expert-10247352.html>) hat, über die nur wenig berichtet wird und über die – ginge es nach dem **„Geschäft mit der Krankheit“**

([http://www4ger.dr-rath-foundation.org/GESCHAEFT\\_MIT\\_DER\\_KRANKHEIT/die\\_gesetze\\_der\\_pharma-industrie.html](http://www4ger.dr-rath-foundation.org/GESCHAEFT_MIT_DER_KRANKHEIT/die_gesetze_der_pharma-industrie.html)) – Patienten am besten gar nichts erfahren sollten. Studien zeigen, dass durch die Einflussnahme auf das Gehirn und die Beeinträchtigung von Denkprozessen, diese bewusstseinsverändernden Substanzen imstande sind, bei Menschen Feindseligkeit, Aggression, Manie, Gewalt und selbst die Bereitschaft zum Suizid zu steigern.

## Natürliche Gesundheitsansätze zur Kontrolle von Depression

Die in *Translational Psychiatry* veröffentlichte Meta-Analyse steht in scharfem Kontrast zu den Gefahren medikamentöser Behandlungen der Depression. Dabei ist diese jüngste Studie nur eine unter

vielen Forschungsarbeiten, die den Nutzen von Mikronährstoffen in Kampf gegen dieses gesundheitliche Problem unter Beweis stellen. Im Jahr 2014 erschien beispielsweise im Fachjournal [Phytotherapy Research](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23832433) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23832433>) eine Studie, in der gezeigt wurde, dass Curcumin – jene in Gelbwurz (Kurkuma) am stärksten vertretene natürliche Phenolverbindung – als sichere und wirksame Substanz Eingang in die Behandlung von Patienten mit schweren depressiven Störungen finden könnte. Bekanntheit erlangte Curcumin nicht zuletzt wegen einer ganzen Reihe [schützender Effekte zugunsten unserer Gesundheit](http://www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/artikel/Ausgabe_35_-_Gesundheitsinformation_Curcumin.html)

([http://www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage\\_research/artikel/Ausgabe\\_35\\_-\\_Gesundheitsinformation\\_Curcumin.html](http://www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/artikel/Ausgabe_35_-_Gesundheitsinformation_Curcumin.html)). Gerade während der letzten Jahrzehnte wurde dieser Mikronährstoff intensiv erforscht, um dessen antioxidative, antientzündliche und immunmodulierende Eigenschaften zu ermitteln.

Bei anderen wissenschaftlichen Untersuchungen kam heraus, dass eine Behebung des Vitamin-D-Defizits bei Patienten mit Depressionen deren Zustand verbessern kann. Im [Journal of Clinical Psychopharmacology](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23609390) (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23609390>) berichten Forscher über ihre Ergebnisse einer randomisierten klinischen Studie, die im Iran durchgeführt wurde: Demzufolge stellt bei depressiven Patienten, die einen Vitamin-D-Mangel aufweisen, die Injektion von 300 000 Internationalen Einheiten Vitamin D eine sichere und wirksame Maßnahme zur Verbesserung im Falle von Depressionen dar. Da die Unterversorgung mit Vitamin D mittlerweile als [weltweites Problem](http://ajcn.nutrition.org/content/87/4/1080S.full) (<http://ajcn.nutrition.org/content/87/4/1080S.full>) erkannt worden ist und niedrige Serumspiegel insbesondere im [Zusammenhang mit depressiven Symptomen](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22033249) (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22033249>) identifiziert wurden, kommt diesen Erkenntnissen eindeutig eine globale Relevanz zu.

Als weitere Beispiele für Mikronährstoffe, deren Wirksamkeit im Kampf gegen Depression nachgewiesen wurde, sind auch [Vitamin C](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23510529), [Acetyl-L-Carnitin](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24607292) und [B-Vitamine](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20976769) zu nennen.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23510529>)

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24607292>)

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20976769>)

## **Für eine zufriedeneren, gesündere Welt**

Im Jahr 2014 standen Medikamente zur Behandlung von Depressionen und anderer mentaler Probleme an [siebenter Stelle](http://www.imshealth.com/files/web/Corporate/News/Top-Line%20Market%20Data/2014/Top_20_Global_Therapy_Classes_2014.pdf)

([http://www.imshealth.com/files/web/Corporate/News/Top-Line%20Market%20Data/2014/Top\\_20\\_Global\\_Therapy\\_Classes\\_2014.pdf](http://www.imshealth.com/files/web/Corporate/News/Top-Line%20Market%20Data/2014/Top_20_Global_Therapy_Classes_2014.pdf))

der global einträglichsten Therapiebereiche der Pharmaindustrie. Bei einem Jahresumfang von insgesamt mehr als \$39 Milliarden haben die Arzneimittelhersteller ein handfestes Interesse daran, diesen Markt verteidigen zu wollen und uns davon abzuhalten, näheres über die Wirksamkeit nicht-patentierbarer, natürlicher Alternativen zu erfahren. Doch ob sie mit diesem Ansinnen durchkommen oder nicht, hängt ganz von uns ab.

Im Interesse einer zufriedeneren und gesünderen Welt schulden wir sowohl uns selbst als auch allen Menschen, die uns am Herzen liegen, dass wir die Fakten über die natürlichen Behandlungsansätze der Depression so weit wie nur möglich mit anderen Menschen teilen. Wenn genügend von uns daran mitwirken, rücken wir dem großen Ziel einer gesunden, friedlichen und sozial gerechten Welt ein Stück weit näher.

28. März 2016