

Erhöhte Homocysteinwerte und Depression (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Depression ist eine behindernde Störung, die sowohl die psychische als auch die physische Aktivität stark beeinflusst und oft das normale Leben einer Person total verändert. Die Symptome sind mannigfaltig.

Grundsätzlich ist die Depression von einer ausgeprägten Niedergeschlagenheit gekennzeichnet. Eine gewisse Stimmungseinengung liegt vor, der Patient kann weder Freude noch Trauer empfinden. Diese Niedergedrücktheit kann auch nicht durch die Aufmunterung von außen verbessert oder aufgehoben werden. Aus eigenem Antrieb ist diese Aufmunterung erst recht nicht möglich. Viele Depressive kann man kaum davon überzeugen, dass sie eine Krankheitsepisode durchmachen, die behandelbar ist. Die Depression erzeugt jedoch nicht nur psychische Symptome, sondern es sind auch körperlich-geistige Funktionen betroffen.

Psychische Symptome einer Depression

Zu den psychischen Symptomen einer Depression gehören vor allem:

- mangelndes Selbstwertgefühl
- Gefühle von Schuld und Pessimismus
- Interesselosigkeit und Freudlosigkeit
- Grübeln, Angstgefühle und Libidoverlust
- Lebensüberdruß

Mangelndes Selbstwertgefühl

Depressive erleben ihre Umwelt als dunkel und grau. Aber sie sehen auch sich selbst durch eine negative Brille. Sie fühlen sich wertlos und glauben, dass sie für ihre Umwelt eine Belastung sind. Bestimmte Fähigkeiten oder besondere Leistungen werden von den Betroffenen abgewertet und als sinnlos oder nutzlos verurteilt.

Gefühle von Schuld und Pessimismus

Neben einem mangelnden Selbstwertgefühl neigen Depressive dazu, Schuldgefühle zu entwickeln. Plötzlich sehen sie überall Fehler oder Versäumnisse in ihrem Leben und geben sich die Schuld dafür. Ihre Gedanken werden von negativen Inhalten beherrscht wie Armut, Schmutz, Sünde und Schuld. Diese Gedanken können sich sogar bis zum Wahn steigern. Es entstehen Ängste und Sorgen um den Besitz oder das eigene Seelenheil. Auch für diese Ängste und Sorgen fühlen sich Depressive allein verantwortlich. Letztendlich sehen Depressive auch ihre Zukunft nur negativ, hoffnungs- und aussichtslos.

Interesselosigkeit und Freudlosigkeit

Depressive können keine Freude mehr empfinden. Ein schöner Sommertag, ein Urlaub am Meer, geselliges Beisammensein mit Freunden - alles ist für sie eine Belastung. Wenn sie sich überhaupt aufraffen, dann sitzen sie apathisch und gedankenverloren da. Auch Interessen und Hobbys, denen sie früher mit Freude nachgegangen sind, werden in der Depression abgelegt. Aktuelles Tagesgeschehen, bestimmte Ereignisse in ihrer Umwelt - nichts interessiert sie mehr.

Grübeln, Angstgefühle und Libidoverlust

Generell ist bei Depressiven das Denken verlangsamt, manchmal herrscht sogar eine Denkhemmung vor, dann entsteht ein Gefühl völliger Leere, die die Depression verschlimmert. Sind Depressive dennoch zum Denken fähig, kreisen die Gedanken nur um Themen, die negativ belastet sind. Der Grübelzwang ist ein typisches Symptom der Depression. Grübelzwang und Mutlosigkeit kommen häufig bei Frauen vor, männliche Depressive neigen eher zu Reizbarkeit und Drogenmissbrauch. Da, wie oben erwähnt, die negativen Gedanken sich bis zum Wahn steigern können, entsteht häufig Angst beim Betroffenen, Angst vor der Zukunft, Angst um sich selbst oder die Angehörigen. Dazu kommt eine Verminderung des sexuellen Interesses.

Lebensüberdruß

Depressive ziehen sich zurück, sie vermeiden soziale Kontakte, können nicht mehr arbeiten, möchten einfach nur im Bett liegen. Oder sie laufen unruhig und verzweifelt umher. Die quälenden Gedanken, auch die erlebten körperlichen Symptome und die Gleichgültigkeit, können dazu führen, dass die Selbsttötung als einziger Ausweg aus dem Tal der dunklen Gefühle gesehen wird.

Dazu kommen die physischen Symptome einer Depression:

Die Depression wird mit einer Vielzahl an körperlichen Symptomen begleitet. Bei der larvierten Depression allerdings ist physische Symptomatik das alleinige Merkmal der Depression. Zu den Symptomen zählen

- Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
-

- Gewichtsstörungen
- Schmerzen
- ein Druckgefühl auf der Brust
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfung
- ein schlechtes Erinnerungsvermögen
- Neigung zum Suchtverhalten sowie
- Unruhe, aber auch Apathie

Unterschiede der Depressions-Symptome bei Frau und Mann

Bei den beiden Geschlechtern zeigen sich häufig unterschiedliche Symptome einer Depression. Während Frauen mutlos werden und grübeln, fordern sie gleichzeitig durch häufiges Klagen Hilfe von ihrem sozialen Umfeld ein. Bei Männern zeigen sich neben den "Kernsymptomen" Freudlosigkeit, Energie- und Antriebsmangel sowie Schlafproblemen zusätzlich eher aggressive Symptome: Reizbarkeit, schnelles Aufbrausen, erhöhte Risikobereitschaft, exzessives Sporttreiben, Wutanfälle oder die Neigung, anderen Vorwürfe zu machen. Dies wird häufig nicht gleich als Depression erkannt. Die Selbstmordgefahr bei depressiven Männern ist jedoch deutlich häufiger als bei depressiven Frauen: Sie begehen im Vergleich dreimal so häufig Selbstmord. Hier ist also Aufmerksamkeit gefragt!

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B2, B6 und B9. Mit Hilfe der **Vitamine** B6 (**Pyridoxin**), B12 (**Cobalamin**) und B9 (Folsäure) wird **Homocystein** in unschädliche Stoffe umgewandelt. **Homocystein**-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins **Methionin** entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. **Homocystein** wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt **Homocystein** zu Cystein abgebaut oder aber zu **Methionin** remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die **Vitamine** des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren.

-Komplex im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln