

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-depressionen/print.html>

# Was hilft bei Depressionen

## **Depressionen können das Alltagsleben beeinträchtigen, in schweren Fällen können sie sogar zum Selbstmord führen.**

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 Bestandteilen zusammengesetzt ist. Zu diesen Bestandteilen gehören depressive Stimmung, Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, 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 Norepinephrin, können Depressionen hervorrufen. Diese Substanzen werden aus Nährstoffen aufgebaut. Daher können die Neurotransmitterwerte im Gehirn durch verstärkte Aufnahme der Vorläufer-Nährstoffe erhöht werden.

Bevor Sie zum Psychiater überwiesen werden oder bevor Sie Psychopharmaka nehmen und deren Folge- und Nebenwirkungen riskieren, sollten Sie es zunächst mit unseren Ernährungs- und Nährstoffvorschlägen versuchen, um die Situation in den Griff zu bekommen..

## **Ernährungsempfehlungen bei Depressionen**

Schlechte Essgewohnheiten können Depressionen auslösen, weil sie den Körper nicht mit denjenigen Nährstoffen versorgen, die er braucht, um wichtige, für eine optimale Hirnfunktion unerlässliche, Neurotransmitter (Botenstoffe) aufzubauen. Depressionen können wiederum die Nährstoffmängel verschlimmern, indem sie Appetitmangel hervorrufen. Krankheit und Stress erhöhen den Nährstoffbedarf. Eine durch Krankheit oder Stress bedingte Depression kann also durchaus auf Nährstoffmängel zurückzuführen sein, die durch Krankheit oder Stress bedingt sind.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten können die Gehirntätigkeit stören und Depressionen verursachen. Menschen, deren Depressionen je nach Speiseplan stärker oder schwächer ausfallen, sollten nach möglichen Nahrungsmittelverträglichkeiten 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.

## **Nährstoffempfehlungen bei Depressionen**

*Vitamin-B-Komplex* Geringfügige Mängel an Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin) und Folsäure können Depressionen hervorrufen.

*Vitamin C* Ein leichter Mangel kann chronische Depressionen, Reizbarkeit und Erschöpfungszustände verursachen. Wir empfehlen ein Vitamin C mit Bioflavonoiden.

*Cholin plus Inositol* Cholin-Supplemente kombiniert mit Inositol können die Stimmung heben.

*Magnesium (zusammen mit Calcium)* Medikamente, Krankheit und Stress können die Reserven erschöpfen und Depressionen, begleitet von innerer Unruhe und Reizbarkeit, hervorrufen. Wir empfehlen die Einnahme von Magnesium immer in Verbindung mit Calcium.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass auch erhöhte Spiegel von Homocystein bei Depressionen eine Rolle spielen. Ein spezieller *Homocysteinkomplex* kann hilfreich sein.

*Ashwagandha-Extrakt*: In der ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha schon seit Jahrtausenden traditionell angewendet. Ashwagandha ist als „Rasayana“ klassifiziert und zählt somit zur ayurvedischen Gruppe der Verjüngungsmittel. Neben lebensverlängernden und verjüngenden Wirkungen soll *Withania somnifera* beruhigende Eigenschaften aufweisen. Ruhe und Kraft aus dem Extrakt (5% Withanolide standardisiert) einer vielseitig einsetzbaren orientalischen Wurzel: Besonders für gestresste Menschen ist der Verzehr von Ashwagandha geeignet.

## **Besondere Hinweise**

Regelmäßiges aerobes Training regt die Produktion von natürlichen Substanzen im Gehirn an, die das Wohlbefinden steigern. 30 Minuten aerobes Training, drei- bis viermal die Woche, vermindert die Chance, dass sich eine Depression entwickelt, und kann bei Depressiven die Stimmung heben.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>