Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Nährstoffe und die Stimmung

Haben Vitamine, Zink und Co. Einfluss auf die Stimmung?

Forscher vermuten, dass die Ernährung dabei eine Rolle spielt und suchen nach Therapieansätzen. Ärzte warnen aber auch davor, auf eine Heilung allein durch Nährstoffe zu hoffen.

Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit und Konzentrationsprobleme: Das sind nur einige Symptome z.B. auch einer Depression, die im schlimmsten Fall das Leben unerträglich machen können.

In der Schweiz leiden mehr als 300.000 Menschen zwischen 18 und 65 Jahren daran.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass eine Depression zukünftig weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein wird.

Auslöser kann es viele geben: Überforderung, Stress, Trauer, physische Krankheiten, genetische Faktoren. Manchmal findet sich gar keiner. Sicher ist, dass jeder Depression eine Stoffwechselstörung im Gehirn zugrunde liegt. Zudem häufen sich die Hinweise, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen Depressionen begünstigen könne.

Dr. Stephan Barth_pixelio.de

Botenstoffe für die Stimmung

Genau an diesem Punkt wollen Forscher jetzt ansetzen: Denn umgekehrt, so die Erwartung, könnte eine ausreichende Zufuhr die Heilung einer Depression unterstützen.

Zu den Nährstoffen zählen Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Aus ihnen bildet der Körper sogenannte Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin - jene Botenstoffe, die für eine ausgeglichene Stimmung, Antrieb, Schlaf und Konzentration verantwortlich sind.

Einige Studien weisen darauf hin, dass es einen komplexen Zusammenhang zwischen Ernährung, Übergewicht und Depression gibt. Dabei spielt natürlich auch das Ernährungsverhalten eine Rolle.

Und es wird unter anderem untersucht, welche Wirkung die Einnahme von Supplementen auf die Stimmung hat.

Beobachtungen weisen darauf hin, dass auch eine Gabe von Magnesium einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Positive Effekte sind auch von Eisen, B-Vitaminen, Vitamin-D, Omega-3-Fettsäuren und Zink zu erwarten. Allerdings sollte die Einnahme dieser Substanzen immer unter der Aufsicht eines Arztes erfolgen.

Bei über 85 Prozent der Patienten ist eine positive Wirkung wahrscheinlich.

Es ist allerding falsch zu glauben, dass eine schwere Depression allein mit Nährstoffen zu heilen ist – aber sie kann dadurch zumindest erleichtert werden.

nach Der Spiegel vom 07.03.2014