



## Stimmungsschwankungen/prämenstruelles Syndrom/Depressionen

### Pflanzliche Medikamente

Johanniskraut enthält als Hauptinhaltsstoffe unter anderem Hypericine, Hyperforin, Flavonoide, Catechingerbstoffe, ätherische Öle und Phenolcarbonsäuren. Johanniskraut-Extrakt wirkt stimmungsaufhellend und motivationsfördernd bei gedrückter Stimmung und wird zum Beispiel bei leichten bis mittelgradigen Depressionen eingesetzt. Die Wirkung ähnelt der bestimmter chemischer Antidepressiva. Als Wirkmechanismus wurde u.a. die Hemmung der neuronalen Wiederaufnahme von Serotonin und anderen Signalstoffen angenommen. Neueste Erkenntnisse zeigen begünstigende Effekte auf die Membranen gestresster Nervenzellen.

[www.zeller.ch](http://www.zeller.ch)

### Anthroposophische Therapie

Bei ambulant behandelten Patienten mit chronischer Depression wurden unter anthroposophischen Therapien lange anhaltende Verbesserungen beobachtet. Die Studienergebnisse legen nahe, dass der anthroposophische Ansatz hilfreich sein kann für Patienten, die zur Durchführung dieser Therapien motiviert sind.

[www.anthromedics.org](http://www.anthromedics.org)

### Schilddrüse

Für ungestörte Regelblutungen und die Stimmung hat die **Schilddrüse** eine zentrale Bedeutung. Die Arbeit dieses Organs ist abhängig von einer ausreichenden Versorgung mit **Jod, Selen und weiteren Spurenelementen**:

### Eisenmangel

Ein neues Licht auf die Möglichkeiten antidepressiver Therapie wirft die Erkenntnis, dass mitunter auch ein Eisenmangel depressiv macht. In einem solchen Fall kommt die Depression zwar auch von innen - zumindest zum großen Teil -, aber es tut sich ein nachvollziehbarer ursächlicher Zusammenhang auf: Wenn aufgrund eines Eisendefizits zu wenig Glückshormon gebildet wird, kann dadurch eine depressive Verstimmung ausgelöst werden. Dies auch dann, wenn die Familie gesund ist, der Job sicher zu sein scheint und die Arbeit Spaß macht; auch dann, wenn das Geld reicht und die Wohnung gefällt. Dennoch können - für Aussenstehende meist völlig unbegreiflich - diese Patienten depressiv werden. Und: Sie können durch Eisengaben auch wieder gesund werden. Hunderte gut dokumentierter Behandlungen belegen das. Vor diesem gesicherten Hintergrund lässt sich also sagen: Wenn ein depressiver Mensch mit leeren oder nahezu leeren Eisenspeichern durch eine entsprechende Substitutionstherapie wieder gesund wird, dann handelte es sich eindeutig um eine Eisenmangel-Depression.

[www.ironblog.ch](http://www.ironblog.ch)

### Vitamin-D-Mangel

Wissenschaftliche Forschungen decken Mechanismen auf, welche die Wirkung des Vitamin D auf Depressionen ursächlich erklären könnten.

Zum einen spielt Vitamin D eine wichtige Rolle in der Regulation des Hirnbotenstoffes Serotonin und ein Mangel an Vitamin-D führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn und beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin (Norepinephrin). Alle Botenstoffe haben einen Einfluss auf Stimmung und psychische Verfassung.

Des Weiteren hat Vitamin D zahlreiche Nerven-schützende Funktionen und steuert das wichtigste interzelluläre Antioxidans Glutathion.

All diese Mechanismen bieten eine gute Erklärung für die Wirkung von Vitamin D bei Depressionen, so dass heute auch eine solide theoretische Grundlage für diesen Zusammenhang existiert.

[www.vitamind.net](http://www.vitamind.net)

## Vitamin-B-Mangel

Eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Studien bestätigt, dass bei psychischen Erkrankungen eine bestmögliche Versorgung mit allen Mikronährstoffen gewährleistet werden sollte. Denn die körpereigene Synthese von Überträgerstoffen im Gehirn (Neurotransmitter,) wie etwa Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Melatonin, ist von verschiedenen Mikronährstoffen abhängig. Besonders wichtig sind u.a. Folsäure(Vitamin B9), Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin und Pantothensäure.

[www.schweizer-gesundheit.ch](http://www.schweizer-gesundheit.ch)

## Omega-3-Fettsäuren

haben einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen. Entzündungshemmende Wirkstoffe können die Symptome einer schweren Depression sicher und effektiv eindämmen, stellt eine Studie fest, die online im *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* veröffentlicht wurde.

Laut mehreren Studien haben gerade Omega-3-Fettsäuren einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen gezeigt. Mindestens zweimal in der Woche sollte man Fisch essen; auch Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein.

[www.schweizer-gesundheit.ch](http://www.schweizer-gesundheit.ch), [www.univadis.de/viewarticle/entzuendungshemmende-wirkstoffe-verringern-schwere-depressive-symptome-699946?u=g7Nnk16ewgvxFu7Jk7TE8Cq%2FXJCG17oXxkeNxRK8Zhdo9F9SpsHlstjW7sdzY9jg&utm\\_source=automated&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=medical%20updates%20-%20daily%202.5%20spes&utm\\_content=3876577&utm\\_term=](http://www.univadis.de/viewarticle/entzuendungshemmende-wirkstoffe-verringern-schwere-depressive-symptome-699946?u=g7Nnk16ewgvxFu7Jk7TE8Cq%2FXJCG17oXxkeNxRK8Zhdo9F9SpsHlstjW7sdzY9jg&utm_source=automated&utm_medium=email&utm_campaign=medical%20updates%20-%20daily%202.5%20spes&utm_content=3876577&utm_term=)

## Magnesium

Obwohl der Zusammenhang zwischen Magnesiumversorgung und Depressionen wissenschaftlich gut dokumentiert ist, bleibt der zugrundeliegende Mechanismus unklar. Immerhin weiß man, dass Magnesium eine Schlüsselrolle in der Regulation von Botenstoffen spielt, die die Stimmung beeinflussen.

Doch das Mineral ist nicht nur für die Muskelfunktion wichtig, es beeinflusst auch Herzrhythmus, Knochenaufbau - und es spielt eine zentrale Rolle bei Entzündungsprozessen im Körper. Diese wiederum können auch die seelische Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen und begünstigen Depressionen.

Emily Tarleton und Kollegen von der University of Vermont haben untersucht, ob Magnesiumgaben bereits bestehende Depressionen lindern können.

Dabei entsprach die Wirkung sogar etwa der von selektiven Serotoninwiederaufnahme-Hemmern (SSRI), den modernsten und am häufigsten verordneten antidepressiven Medikamenten. Vertragen wurden die Nahrungsergänzungsmittel von allen Teilnehmern gut.

Die Wirkung trat sogar besonders schnell ein. Schon nach zwei Wochen verbesserten sich die Symptome wahrnehmbar - bei antidepressiven Medikamenten dauert das oft länger.

[www.netdokter.de/news/magnesium-wirkt-gegen-depressionen/](http://www.netdokter.de/news/magnesium-wirkt-gegen-depressionen/)