



Stimmungsschwankungen/prämenstruelles Syndrom/Depressionen:

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

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 Hirnbotsenstoffes 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

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

Omega-3-Fettsäuren

haben einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen.

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