Hilfe bei Depression:

Vitamin C:
Nervenbotenstoffe regeln unsere Gemütslage und sorgen für Freude und Ausgeglichenheit. Vitamin C ist an der Freisetzung wichtiger Nervenbotenstoffe beteiligt. Serotonin ist eine solche Substanz, die für einen erholsamen, gesunden Schlaf sorgt und unsere Laune beeinflusst. Fehl dieser Stoff in unserem Gehirn, so können sich Depressionen einstellen. Auch die Produktion der Schilddrüsenhormone, die u.a. einen Einfluss auf die Psyche haben, kann ohne Vitamin C nicht ablaufen.[1]

Coenzym Q10:
Für Menschen, die Medikamente gegen Depressionen einnehmen, ist Coenzym Q10 besonders wichtig, denn zu den Medikamenten, die einen Mangel an diesem Antioxidans hervorrufen können, zählen auch Mittel, die bei Depressionen eingesetzt werden.[2]

NADH:
Dopamin ist ein Botenstoff, der den Informationsaustausch zwischen Nervenzellen, Hirnzentren und dem Immunsystem bewerkstelligt und für eine positive Stimmung, Gelassenheit und Lebensfreude, aber auch für die Aktivierung der Abwehrkraft mit zuständig ist. Ein Mangel an diesem wichtigen Botenstoff lässt das Interesse an unserer Umwelt erkalten, macht uns antriebslos und müde und kann eine depressive Stimmung begünstigen. Bei Parkinsonkranken sorgt der ausgeprägte Dopaminmangel für Bewegungsstörungen und das typische Zittern. Dopamin gilt aber auch als Casanovas „geheime Waffe“ und spielt wohl auch bei der Sexualität ein Rolle. Als Glückshormon kann es im Blut von Verliebten vermehrt nachgewiesen werden. Man kann die Dopaminausschüttung mithilfe von NADH fördern.
Serotonin ist der glücksbringende Botenstoff schlechthin. Es sorgt u.a. für guten schlaf, steuert den Appetit und auch den Sexualtrieb und beeinflußt die Gemütslage. Serotonin macht uns satt, ruhig und ausgeglichen, während ein Defizit dieses Glücksmachers zu Depressionen, Angstzuständen, Migräneattacken oder gar aggressiven Verhalten führen kann und uns den Schlaf raubt. In Studien konnte unter der Anwendung von NADH eine Verbesserung depressiver Zustände beobachtet werden. NADH powert die Hirnleistung und sorgt für Tatkraft, seelische Ausgeglichenheit und einen besseren Schlaf. Aber achten sie ***auf die richtige Formel mit dem speziellen, patentierten ENADA bzw. ENACHI.***[3]

Papaya:
Mit Hilfe der Papaya kann man die Stimmung aufhellen. Wer morgens eine halbe Papaya isst, und das vier Wochen lang, wird ein „neuer Mensch“. Es ist, als falle ein warmer Sommerregen auf ein ausgetrocknetes Stück Land. Wichtig ist: Bio wählen (sonst oft pestizidbelastet!)[4]

Kiwis:
Kiwis werden im Kampf gegen Depression eingesetzt. Sie enthalten Inositol, einen Stoff, der bestimmte Botenstoffe herstellt, um die Informationen zwischen den Zellen weiterzugeben. Studien ergaben, dass Inositol in der Lage ist, Depressionen vorzubeugen beziehungsweise bestehende Depressionen zu lindern.[5]

Zitronensaft:
Zitronensaft hebt das Lebensgefühl, er energetisiert und durchlichtet.[6]

Vanillin:
Ein weiterer natürlicher Stimmungsaufheller ohne Nebenwirkungen ist Vanillin. Es hat eine anregende, erotisierende und euphorisierende Wirkung.[7]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 79
[2] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 144
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 196f.
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 228f.
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 170
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 255
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 77

Ananas:
Wenn wir regelmäßig Ananas essen, erleben wir mehr Lebensfreude und sehen die Dinge wieder positiv.[8]

Niacin:
Niacin lindert auch Depressionen.[9]

Kalium:
Kalium dient der Herstellung und Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Und wer zu sauer ist, reagiert auch psychisch sauer, fühlt sich oft überfordert und ist leicht reizbar.[10]

Ananas:
Wenn Sie einen Ananastag zur Entschlackung planen, können Sie hinterher den ph-Wert Ihres Urins testen. Sie werden feststellen, dass er *sich* ***ins Basische verschoben hat.***[11]

Tryptophan in der Avocado:
Tryptophan wird vom Körper in Serotonin umgewandelt, was ***für seelische Ausgeglichenheit*** sorgt. Auch Datteln, Feigen, Sesamsamen, Bananen und Ananas enthalten viel Tryptophan.[12]

Avocados mit Mandarinenscheiben:
Avocados mit Mandarinenscheiben sind Balsam für die Seele und helfen bei Depressionen und Minderwertigkeitsgefühlen.[13]

Avocados mit Tomaten:
Avocados mit Tomaten machen ein fröhliches Gemüt und helfen bei Depressionen.[14]

Avocados mit Apfelsinen, Ananas, Kiwis oder Pampelmusen:
Wer Avocados mit Apfelsinen, Ananas, Kiwis oder Pampelmusen mischt, erweckt die Heiterkeit der Seele.[15]

Durian:
Durianfrüchte machen „high“. Einige sprechen sogar von Rausch und Ekstase. Auf jedem Fall war die Stimmung bei den Durian- Festessen, die Simonsohn veranstaltet hat, stets beschwingt und ausgelassen. Durian schmeckt nach Paradies, und entsprechend paradiesisch fühlen wir uns, nachdem wir sie verzehrt haben. Daher bezeichnen sich manche als duriansüchtig. Auf der körperlichen ebene wird man nicht süchtig nach Durian, aber wer sie einmal schätzen gelernt hat, wird ihre Wirkung nicht mehr vergessen. Weil die Durian eine Ur-Frucht ist, erleben viele beim Essen eine tiefe Zufriedenheit und fühlen sich wie zu Hause angekommen. Wer zu depressiven Anwandlungen neigt, sollte sich eine Durian-Kur gönnen und täglich mindestens 500 Gramm Durian-Fruchtfleisch essen, am besten nicht zusammen mit anderer Nahrung. Vorsicht: Durian paßt nicht zu Alkohol. Der gleichzeitige Konsum führt zu Gärung.[16]

Orangen:
Orangen sind Muntermacher und machen feurig und fröhlich. Ein Glas frisch gepresster Orangensaft am Morgen läßt die innere Sonne strahlen, auch wenn draußen trübes Wetter herrscht.[17]

Grapefruitkern-Extrakt:

---

[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[12] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 86
[13] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 88
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 88
[15] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 88
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 114
[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 254

Eine Domäne für dieses antibiotische Naturheilmittel ist die Behandlung des äußerst schwierig zu therapierenden Befalls des Organismus mit Candida albicans. Candida ist ein Hefepilz, der eine gestörte Darmflora in Windeseile überwuchern und sich dann über das Blut im ganzen Organismus verbreiten kann. Hochgradige Candidosen führen zu einer Fülle der unterschiedlichsten Beschwerden von Allergien, Neurodermitis, Asthma, Depressionen, Kopfschmerzen bis hin zu rheumatoiden Schmerzen und möglicherweise sogar zu Krebs. Grapefruitkern-Extrakt ist ein wirksames, nebenwirkungsfreies Therapeutikum bei Verdacht auf Candidose. Eine Stuhluntersuchung kann Verdachtsmomente erhärten. Allerdings muß eine solche Untersuchung mehrmals durchgeführt werden, da trotz eines Befalles nicht immer Pilzspuren im Stuhl sein müssen. Professionell durchgeführte Darmsanierungen, Colon-Hydro-Therapie und Ernährungstherapie sind wirkungsvolle Zusatzmaßnahmen.[18]

Kokosnuss:
Die Kokosnuss schenkt **Leichtigkeit und Heiterkeit**. Mineralstoffreiches Kokoswasser bringt uns wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht und hebt damit dauerhaft die Stimmung. Auf der geistigen Ebene vermittelt Kokosnuss ein Gefühl von Fülle und Geborgenheit.[19]

Achtung: Dämpfende Wirkung auf Schilddrüse durch ungesättigte Fettsäuren:
Manche Menschen nehmen viele ungesättigten Fettsäuren zu sich, die leider eine dämpfende Wirkung auf die Schilddrüse haben, was zu Müdigkeit und Lethargie führt.[20]

nicht zu viel Fleisch!
Ernährungswissenschaftler warnen seit Jahren vor einem übermäßigen Fleischgenuss. Demnach sollte man nicht mehr als 2-3-mal die Woche Fleisch essen, weil sonst der Organismus die mit dem Fleisch angelieferte Harnsäure nicht restlos verarbeiten kann. Nun aber haben jüngste Forschungen eine zusätzliche Gefahr des Fleischüberkonsums an den Tag gebracht: Zu viel Fleisch macht depressiv.[21]

Achtung: Auswirkungen von nitrosativem Stress:
- Blockade wichtiger Enzyme in den Mitochondrien, die für die Produktion der Zellenergie (ATP) verantwortlich sind (Eisen-Schwefelhaltige und Eisenhaltige Enzyme, Aconitase)
- Vermehrte intrazelluläre Säurebildung mit weiterer Inaktivierung verschiedener Enzyme; Zwang zur Aktivierung der aeroben Glykolyse (Vergärung von Zucker), eine Art „Notstromaggregat“, das allerdings nur 1/16 der üblichen ATP-Menge liefern kann!
- Vermehrter oxidativer Stress (Bildung von Sauerstoffradikalen) mit sekundären Schäden der Zellkern-DNA, mitochondrialen DNA, und anderen Zellbestandteilen und einem deutlich erhöhten Risiko, eine Krebserkrankung zu entwickeln.
- Cholesterinerhöhung durch Hemmung eines den Cholesterinstoffwechsel in der Leber regulierenden Enzyms (Hepatische 7 –alpha-Hydroxylase)
- Aktivierung des Immunsystems (proinflammatorische Zytokine) mit sekundären, aseptischen Entzündungen im Bereich der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen.
- Aktivierung diverser Rezeptoren des Zentralnervensystems (NMDA- und Vanilloid-Rezeptoren) mit sekundären neurologischen, psychischen und vegetabilen Symptomen.
- Abbau von und dadurch Mangel an diversen Vitaminen (Vitamin C, B1, B2, B5, B6, B12, Vitamin E, Vitamin D, Folsäure), Mineralien, Spurenelementen (Selen, Magnesium, Zink)
- Hemmung der Synthese von physiologischem, neuronalen und endothelialen NO und Anstieg des asymmetrischen Dimethylarginings, damit erhöhtes Gefäßerkrankungs- und Hypertonierisiko, sowie Störungen zentralnervöser Funktionen.
- Peroxinitrit nitrosiert aromatische Aminosäuren und oxidiert SH-Gruppen. Es wirkt hochgradig neurotoxisch durch irreversible Hemmung der Mitochondrienfunktion.

---

[18] Neumayer, Natürliche Antibiotika, 59f.
[19] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[20] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179f.
[21] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 214

- Störungen des Katecholamin-, Melanin-, Serotonin-, Tyrosin-, Tryptophan- und Phenylananinstoffwechsels mit folgender Minderung der Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen und ***depressiven Verstimmungen***.[22]

Fibromyalgie: Schmerzlinderung durch neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem ***die Pneumatische Pulsationstherapie*** und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen *und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums* erreicht. Es kann auch ***zu einer Gemütsaufhellung*** kommen.[23]

Magnesium:
Es wird vermutet, dass Depressionen ***durch einen Magnesiummangel verstärkt werden***.[24]

Vorsicht: Fleischkonsum:
Und jetzt kommt das Verhängnisvolle im biochemischen Prozess des Menschen. Bei einem sehr hohen Konsum von Fleisch wird das Tryptophan zurückgedrängt. Der Grund: Andere Aminosäuren werden beschleunigt und drängen sich auf dem Weg zum Gehirn vor. Es ist im Gehirn zu wenig Tryptophan vorhanden. Daher kann nicht genug Serotonin im Gehirn gebildet werden. Der Mensch verliert seinen Optimismus, seinen geistig-seelischen Schwung und wird depressiv.[25]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegenerative Erkrankungen inklusive Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, ***Depressionen***, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[26]

Kokoswasser:
Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie" der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die ***Steigerung der*** Leistungsfähigkeit und der ***Stimmung*** in der Kokoswasser-Gruppe.[27]

Sommerhits laut mitsingen etc.:
Was hilft gegen den Herbst-Koller (abgesehen vom Frühlingswetter)? fragte das Social Network www.spin.de. Klare Antwort der Befragten: Näher zusammenrücken! Während sich Männer in Aktivitäten stürzen, den Urlaub planen und ihre Lieblingshits aus dem Sommer lautstark mitsingen, lassen sich Frauen mehr auf die dunkle Jahreszeit ein, nehmen Aroma-Bäder und schmökern in Büchern.
Hier die Top- Ten- Tipps:

1) Kuscheln
2) Spaziergänge

---

[22] Wolfram Kersten in: Raum und Zeit 163/2010, S. 12
[23] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010, S. 129
[24] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 191
[25] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 216
[26] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[27] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176

3) Kerzenschein
4) Spiele- Abend mit Familie und Freunden
5) Tee, heiße Schokolade
6) Musik hören
7) Vorm Kaminfeuer sitzen
8) Ein heißes Bad nehmen
9) Blätter und Zweige sammeln
10) Chatten oder im Internet surfen.[28]

Nerven: gelb:
Klausbernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. ***Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit***, regt die Lymphe und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[29]

Orange: Selbstsicherheit:
Ingrid Kraaz von Rohr: Um sich selbstsicher zu fühlen, ist es optimal, die Farbe Orange zu benutzen. Hierzu wird mit der Farblampe Orange an die Mitte des Haaransatzes am „Bikini-Dreieck" bestrahlt. Oder Sie stellen einfach ein Glas Wasser auf einen orangefarbigen Untersetzer. Nach zehn Minuten hat das Wasser die Frequenz der Farbe übernommen. Das funktioniert, da Wasser ein Informationsträger ist.[30]

Vorsicht: Rot kann gereizt / aggressiv machen:
Ingrid Kraaz von Rohr: Zuviel Rot kann u.U. aggressiv machen, also ist hier Vorsicht geboten, sonst kann man in eine gereizte Stimmung kommen.[31]

bestimmte Heilenergien.
Man kann pauschal sagen, dass Rot anregt, Blau beruhigt und kühlt und Gelb kommunikationsfördernd und aufmunternd wirkt. Grün ist allgemein ausgleichend und Orange wärmt.[32]

Blau beruhigt etc...:
Schon ab dem 19. Jahrhundert untersuchte man die Wirkung von bestimmten Raumfarben auf die Insassen. von Nervenkliniken. Grundsätzlich konnte man feststellen, dass Blau als Raumfarbe beruhigt und Rot anregt. Interessant ist der Einfluss von Gelb, der angsthemmend und ***aufmunternd wirkt, sowohl auf Depressive*** als auch auf Schizophrene.[33]

Autogenes Training:
Überaus effektiv ist das Autogene Training. Man versteht darunter die gezielt entspannende Beeinflussung des Unterbewußtseins. Durch das Wiederholen beruhigender Formeln wird das Denken in eine positive Richtung geführt. Die Autosuggestion ist die unterbewußte Verwirklichung der gezielten, positiven Gedanken und Worte: „Ich bin ruhig, entspannt und gelöst; in mir ist Kraft und Ruhe."[34]

Kräutertee: Passionsblumenkraut:
Um die Nerven zu stärken und emotionale Spannungen abzubauen, hilft ein Tee mit Passionsblumenkraut. Ein pflanzlicher Tranquilizer, der für Entspannung und ***psychische Erfrischung*** sorgt.[35]

Schlafen:

---

[28] Quelle: Zeitung – genaueres leider unbekannt
[29] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[30] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[31] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[32] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 61
[33] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 57
[34] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen", S. 36
[35] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen", S. 36

Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet" (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls ***Depressionen können Folgen des Schlafmangels*** sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[36]

Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:
Britische Forscher: ***Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener***. Wie das britische Magazin „New Scientist" in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen Wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. ***Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen***, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[37]

Licht:
Im Winter wird es erst Stunden später hell als im Sommer. Und das ist fatal, denn natürliches Licht ist nichts weniger als „die Psyche der Natur", so ein Zitat von Louis Kahn. Und genau diese helle Freude fehlt uns im Winter. Wenn die **Zirbeldrüse, unser Stimmungsbarometer, zu wenig Licht bekommt, fühlt man sich schlapp, genervt, missmutig, unzufrieden** – eben „irritabel", die Wissenschaftler das vielschichtige Beschwerdebild des „Winter-Blues" nennen.[38]

Aufmunterndes:
Fetzige Musik, spannende Bücher und Filme, Sauna-Abende, gute Gesellschaft, ein duftendes Badeerlebnis und kulinarische Glücksmomente– ein harmonischer Dreiklang aus Tageslicht, viel Bewegung in freier Natur und schöne Erlebnisse ist die beste Trübsal-Bremse[39]

Elektromagnet:
Die unter der Bezeichnung »repetitive ***transkranielle Magnetstimulation***« (rTMS) bekannte Therapie, bei der im Gehirn elektromagnetische Felder erzeugt werden, kann möglicherweise Depressionssymptome bei schwer therapierbaren Patienten besser mildern als Antidepressiva, berichten Forscher.

---

[36] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[37] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.
[38] Centaur, 7/2010
[39] Centaur 7/2010

»Diese Untersuchung wird dazu beitragen, die Diskussion darüber beizulegen, ob rTMS bei Depression wirkt«, erklärte Mark George von der Medizinischen Hochschule des amerikanischen Bundesstaates South Carolina. »Wir können nun neue Wege suchen, die die Wirksamkeit verbessern helfen, und hoffentlich weitere stimulative Behandlungsmöglichkeiten auch für andere Hirnstörungen entwickeln.
Der therapeutische Einsatz von rTMS setzt auf extrem konzentrierte magnetische Pulse, die an Stärke etwa denjenigen einer Magnetresonanztomographie (MRT) entsprechen. Diese Pulse erzeugen einen elektrischen Strom im dorsolateralen präfrontalen Cortex, dem vorderen linken Teil des Frontallappens der Großhirnrinde. Im Verlauf einer 37-minütigen Behandlung wird das Gehirn etwa 3.000 dieser Impulse ausgesetzt.
RTMS ist als einzige biologische Behandlung neben Antidepressiva und der Elektrokrampf-Therapie (ECT) von der amerikanischen FDA, der amerikanischen Bundesbehörde für Lebensmittelüberwachung und Arzneimittelzulassung, zur Therapie von Depressionen zugelassen. Sie funktioniert praktisch aufgrund der gleichen Wirkungsweise wie die ETC, verursacht aber keinerlei Anfälle.
Frühere Studien hatten bereits die Wirksamkeit von rTMS bestätigt, was 2008 dann zur Zulassung durch die FDA führte. Seitdem wurden in den USA mehr als 20.000 Behandlungen durchgeführt. Da die Wissenschaftler bisher keine Methode entwickeln konnten, die Wirksamkeit im Rahmen einer Placebo-Studie zu testen, da die Teilnehmer an einer Untersuchung durchweg erkannten, ob sie tatsächlich einer Behandlung unterzogen wurden oder nicht, wurde die Wirksamkeit der Behandlung von Kritikern in Zweifel gezogen.
Für die neue Studie, die in der Fachzeitschrift Archive of General Psychiatry veröffentlicht wurde, entwickelten die Forscher ein Gerät, das gleiche Augen- und Muskelzuckungen wie bei einer RTMS hervorrief, ohne dass allerdings ein elektromagnetisches Feld aufgebaut wurde. Das vermeintliche Behandlungsgerät und die von ihm ausgelösten physischen Effekte sind denen eines wirklichen rTMS-Gerätes so ähnlich, dass selbst die Wissenschaftler sie nicht auseinanderhalten konnten.
Die Forscher behandelten nun 190 Patienten, die schon seit einem Zeitraum von drei Monaten bis zu fünf Jahren an Depressionen litten, mit einem der beiden Geräte. Aller Teilnehmer der Studie waren zuvor mit mindestens einem Antidepressivum erfolglos behandelt worden.
Nach einer mindestens dreiwöchigen Behandlungsdauer bildeten sich bei 14 Prozent der Patienten der rTMS-Gruppe die Symptome zurück, verglichen mit lediglich fünf Prozent bei der Placebo-Kontrollgruppe.
»Die Auswirkungen entsprechen in ihrer Größenordnung in etwa denen einer Behandlung mit Antidepressiva«, erläuterte Sarah Lisbany von der Universität Columbia und dem Psychiatrischen Institut des US-Bundesstaates New York. »Der Unterschied liegt darin, dass nur Personen zur Studie zugelassen wurden, die bereits auf eine Behandlung mit Medikamenten nicht angesprochen hatten. Andere Untersuchungen zeigen, dass bei einem Scheitern einer früheren medikamentösen Behandlung die Erfolgsrate bei einem zweiten Antidepressivum niedriger ausfällt.«
Wie die Forscher weiter entdeckten, war rTMS bei Patienten wirksamer, die vorher nur ein Antidepressivum eingenommen hatten, als bei anderen, die schon mehr als eines bekommen hatten. »RTMS ist in einer frühen Phase der Behandlung offensichtlich wirksamer als in einer späteren«, ergänzte Matthew Rudorfer vom National Institute of Mental Health, dem amerikanischen Forschungszentrum für psychische Störungen, das die Untersuchung mitfinanzierte. Auch wenn die Untersuchung keine Unterstützung seitens der Industrie erhielt, haben alle an der Studie beteiligten Wissenschaftler ihre finanziellen Verflechtungen zu Unternehmen offengelegt, die an rTMS beteiligt sind. So hält etwa die Universität Columbia in Lisanbys Namen ein rTMS-Patent.
Teilnehmer sowohl der rTMS- als auch der Placebo-Gruppe klagten über Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit. Diese Folgen treten eher bei Patienten auf, die sich einer rTMS-Behandlung unterzogen hatten. Anders als Antidepressiva wird rTMS nur lokal eingesetzt und zirkuliert nicht im ganzen Körper und sollte keine systemischen Nebenwirkungen wie ein trockener Mund, sexuelle Funktionsstörungen, Magenverstimmung oder Gewichtszunahme zeigen.
Im Gegensatz zur Elektrokrampftherapie ist bei einer rTMS keine Sedierung erforderlich. Die Patienten können sogar selbst mit dem Auto anreisen und auch wieder nach Hause fahren.[40]

Bolero von Ravel:
Der Bolero von Ravel zaubert depressive Stimmungen weg.[41]

---

[40]David Gutierrez: Depression kann besser mit Elektromagneten als mit Medikamenten behandelt werden, in: info.kopp-verlag.de, 18.10.2010.
[41] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532

Musik:
Warum Musik Heilkraft besitzt, das hat man schon vor Jahren an der Universität Wien auf Anregung von Herbert von Karajan herausgefunden: Beim Anhören angenehmer Musik entstehen im Gehirn Polypeptide, Botenstoffe, die im Gehirn Entspannung, Glück und Wohlbefinden auslösen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem beruhigt.[42]

Vitamin D:
Das Vitamin D stärkt die Immunkraft, beeinflusst positiv Herz- und Kreislauf, bremst Allergien ab, verbessert die Lebens- und Liebeslust.[43]

Zwei Bananen täglich:
Essen Sie täglich 2 Bananen. Sie liefern die Hormonstoffe Serotonin und Norepinephrin, die für das positive Denken mitverantwortlich sind.[44]

Hirsegerichte:
Essen Sie Hirsegerichte. Hirse macht gute Laune. Man nannte sie schon im Mittelalter das „fröhliche Getreide“.[45]

Stilles Mineralwasser:
Trinken Sie jeden Tag 2 Liter stilles Mineralwasser.[46]

Farbe Orange:
Lassen Sie die Farbe Orange auf sich wirken. Sie wirkt stimmungsaufhellend.[47]

Melissenbad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
Melissen-Bad: bekämpft Nervosität, Migräne und psychosomatische
Störungen. Es kann intensiviert werden, wenn man 5 Teelöffel Melissengeist zusätzlich hineinrührt.[48]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:
Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.

---

[42] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532
[43] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 537
[44] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 599
[45] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 599
[46] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 599
[47] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 599
[48] www.planger.de/tips06.html 27.2.2011

Lasea-Lavendelölkapseln (PZN 5489603) sind in der Apotheke erhältlich (Hersteller: W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH, Ettingen)[49].

Bachblüten bei Mutlosigkeit und Verzweiflung:

Bachblüte „Larch“:

Bei Mutlosigkeit und Verzweiflung,
Mangel an Selbstvertrauen, Erwartung von Misserfolg, Mutlosigkeit
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene, die sich selbst nicht für so gut und fähig halten wie die Menschen ihrer Umgebung. Sie rechnen damit, zu scheitern, haben das Gefühl, nie Erfolg zu haben, und so wagen sie nicht einmal eine Anstrengung, die groß genug wäre, ihnen Erfolg zu bringen.[50]

Bachblüte „Pine“:

Schuldgefühle, Selbstvorwürfe; Menschen, die sich selbst an allem die Schuld geben
Dr. Edwards Bach schreibt: Für jene, die sich selbst Vorwürfe machen. Selbst, wenn sie erfolgreich sind, denken sie, sie hätten es noch besser machen können, und sind nie zufrieden mit ihren Bemühungen oder deren Resultaten. Sie arbeiten schwer und leiden sehr unter ihren Fehlern, die sie sich selbst einreden. Manchmal, wenn es einen Fehler gibt, den andere verschuldet haben, nehmen sie diesen sogar auf sich und fühlen sich verantwortlich.[51]

Bachblüte Elm:

Bei: Gelegentliches Gefühl von Unzulänglichkeit und Verzagtheit gegenüber großen Anforderungen und Verantwortungen.
Dr. Bach schreibt dazu: Für jene, die gute Arbeit leisten, der Berufung ihres Lebens folgen und hoffen, etwas Wichtiges zu vollbringen, das möglichst zum Wohle der Menschheit sei. Es gibt Ziten, wenn sie niedergeschlagen sind und das Gefühl haben, die Aufgabe, die sie sich aufbürden, sei zu schwer und ihre Erfüllung übersteige die menschliche Kraft.[52]

Bachblüte Sweet Chesnut:

Bei: Überwältigendem inneren Schmerz, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene Phasen, die manche Menschen zuweilen erleben, in denen die Seelenqual so groß ist, dass sie unerträglich erscheint. Wenn man meint, seelisch der körperlich bis zum Äußersten seiner Belastbarkeit geführt worden zu sein und jetzt zusammenbrechen zu müssen. Wenn es den Anschein hat, als ob man nichts anderes mehr als Zerstörung und Auslöschung zu erwarten hätte.[53]

Star of Bethlehem:

Nachwirkungen von physischem oder psychischem Schock
Dr. Bach: Für jene, die in großer Bedrängnis oder in Umständen sind, die sie sehr unglücklich machen. Sie leiden unter dem Schock einer schlimmen Nachricht, dem Verlust eines lieben Menschen, dem Schreck nach einem Unfall und ähnlichen Zuständen. Für jene, die sich eine Zeitlng gar nicht trösten lassen, bringt dieses Heilmittel Erleichterung.[54]

Bachblüte Willow:

Bei Bitterkeit, Zorn, Vorwurf gegenüber anderen wegen eines bösen Schicksals
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene, die ein Missgeschick oder Unglück erlitten haben und dies schwer ohne Klagen und Verbitterung annehmen können, da sie das Leben vor allem nach dem Erfolg beurteilen, den es ihnen bringt.
Sie haben das Gefühl, so schwere Prüfungen nicht verdient zu haben, sie meinen, es sei ihnen Unrecht widerfahren, und werden verbittert. Oft zeigen sie weniger Interesse und sind weniger aktiv in bezug auf jene Dinge, die ihnen früher Freude und Befriedigung gebracht haben.[55]

Papaya:

Wer immer müde und lustlos ist, sollte eine Woche lang täglich zwei Papayas essen. Schon am dritten Tag ist man vitaler und besser gelaunt.[56]

---

[49] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[50] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe 1988, S. 173
[51] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe 1988, S. 176
[52] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe 1988, S. 179
[53] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 182
[54] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 185
[55] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 187

Schwarzkümmelöl:
Im Orient wird das Schwarzkümmelöl schon seit Jahrtausenden zur Stimmungsaufhellung bei Depressionen eingesetzt.[57]

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mist bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, das sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstöungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[58]

Gute Taten machen glücklich:
Wer Gutes tut, ist glücklicher und selbstbewusster – das wurde jetzt auch wissenschaftlich bestätigt. Eine kanadische Forscherin wollte herausfinden, wie sich die Stimmung von Menschen verbessern lässt. Getestet wurden zehn verschiedene Methoden, z.B. Musik hören oder Dankbarkeit erfahren. Die erfolgreichste war, gute Taten zu begehen. Wohltäter fühlen sich nicht nur besser, sie leiden auch seltener unter Depressionen und haben ein stärkeres Selbstbewusstsein. Die positive Wirkung hält mindestens ein halbes Jahr an – es lohnt sich also in jeder Hinsicht, anderen etwas Gutes zu tun.[59]

Nahrungsmittel gegen depressive Verstimmungen und Depressionen;
Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden an depressiven Verstimmungen, die länger als vier Wochen anhalten. Frühjahr und Herbst erleben Depressive als besonders belastend. Depressive sollten einen Facharzt aufsuchen, um Verschlechterungen und Selbstmordversuchen vorzubeugen. Bei Menschen, die zu depressiven Stimmungslagen neigen, liegt oft ein Vitalstoffmangel vor. Meist fehlt Tryptophan, eine Aminosäure, aus der der Körper Serotonin, das Wohlfühl- und Glückshormon baut. Ideal auch zur Prophylaxe von depressiven Verstimmungen sind Ananas, Datteln, Bananen (nicht zu viele: ein Übermaß macht müde!), Feigen, Mangos, Kiwis, Passionsfrüchte, Papayas, Maracujas, Orangen, Acerolakirschen, Sapote, Sternäpfel, Grapefruits und Avocados. Avocados mit Mandarinenscheiben oder Tomaten helfen bei Depressionen und machen fröhlich. „Avocados erwecken die Heiterkeit der Seele“ (Monika Helmke-Hausen). Ideal als Antidepressivum wirken auch Litschis, die uns von Alpträumen, Alpdrücken und schweren Träumen befreien. Neben diesen Tropenfrüchten haben sich auch Gerstengrassaft und AFA-Algen als Stimmungsaufheller bewährt. Sie enthalten die Stoffe, die der Körper zum Aufbau von Neurotransmittern oder Botenstoffen braucht. Für eine stabil gute Stimmung sorgt auch das authentische Reiki. Diese Methode vermittele ich bundesweit und habe darüber drei Bücher geschrieben.
Der bekannte Yoga-Arzt Dharma Singh Khalsa, USA, empfiehlt als Anti-Depressions-Drink einen Saft aus einer Banane, 5 Datteln, einem viertel Liter Orangensaft und einem Teelöffel Gerstengraspulver. Mit Wasser mixen. Bananen, Datteln und Orangen wirken stimmungsaufhellend wie auch die Mineralien und Spurenelemente im Gerstengrassaft. [60]

---

[56] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[57] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[58] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 20f.
[59] illu der Frau, Nr. 02 Aktuell bis 21.02.12, S. 4
[60] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm

Ernährung für die Lebensfreude:
Lebensfreude hängt von genügend Energie fürs Gehirn ab. Die Lebensfreude steigern lässt sich durch alle Tropenfrüchte, allen voran Papaya, Granatapfel, Ananas und Durian. Siehe auch Stichwort „Freude“. Zusätzlich bringen Tropenfrüchte uns zurück ins Paradies, wenigstens im Geiste, und wir fühlen uns zuhause, „back to the roots“. [61]

Vitamin D bei Schizophrenie und Depression:
Auch diese Krankheiten werden mit einem Vitamin-D-Defizit in Verbindung gebracht. Bei einer Studie wurde entdeckt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Schwangere und Kinder nötig war, um die Vitamin-D-Rezeptoren im Gehirn zu versorgen, die für die Entwicklung des Organs und die geistige Tätigkeit im späteren Leben unabdingbar sind.[62]

Pu Erh
wirkt stimmungsaufhellend. Zum einen geschieht dies durch die Aktivierung des Leberstoffwechsels, zum anderen durch den auch vom Johanniskraut bekannten Wirkstoff Querzetin. Gerade der zweite und dritte Aufguss eignen sich gut, um am Abend besser abschalten zu können.[63]

Vitamin D:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, ***Depression*** oder an Schizophrenie ***zu erkranken***.[64]

Ernährungstipps gegen Depressionen:
Verwenden Sie ausschließlich hochwertige, kaltgepresste und biologische Öle.
Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Omega 3-Fettsäuren (siehe oben).
Nahrungsergänzungsmittel wie Inka Gold unterstützen das psychische Gleichgewicht.
Kurkuma mit dem Wirkstoff Curcumin weist antidepressive Eigenschaften auf - das belegt eine chinesische Studie aus dem Jahr 2008. Darüber hinaus gibt es ***zahlreiche weitere Studien zum Thema Kurkuma und Depressionen.***
Safran wird in Persien traditionell als Heilmittel gegen Depressionen eingesetzt.
Melissentee, Lavendeltee und Rosenblütentee sind stimmungsaufhellend
Die Nachtkerze gilt als einer der besten Lieferanten des natürlichen Antidepressivums Tryptophan.
Das Echte Johanniskraut ist bekannt für seine stimmungsaufhellende Wirkung.[65]

Natürliche Maßnahmen zur Stimmungsaufhellung:
Rohkostanteil erhöhen
Der Rohkostanteil in der Nahrung sollte deutlich erhöht werden, da nur in der Rohkost noch alle Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme in ihrer ursprünglichen Form vorhanden sind und dem Körper für sämtliche Stoffwechselvorgänge zur Verfügung stehen können. Besonders die Enzyme und Vitamine reagieren äußerst empfindlich auf Hitze, so dass ein Großteil der Nahrung ungekocht verzehrt werden.[66]

Vorstufen des Serotonins
Niedrige Serotoninspiegel können zu Schlafstörungen, Reizbarkeit, mangelnder Konzentration und Depressionen führen. ***Vorstufen des Serotonins sind z.B. in Bananen, braunem Reis, Fenchel, Feigen, Kartoffeln, Spinat, Tomaten und blaugrünen Algen*** enthalten.[67]

Ernährungstipps:

---

[61] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[62] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[63] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[64] Worm, Heilkraft D, S. 7
[65] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung-gegen-depressionen-ia.html
[66] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[67] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html

Noradrenalin steuert die Appetitkontrolle, die Motivation sowie den Antrieb. Bei einem niedrigen Noradrenalinspiegel kann es zu einem Mangel an Antrieb und Ehrgeiz sowie zu Übergewicht kommen. ***Grünes Gemüse, Avocado, Sojaprodukte, blaugrüne Algen, Hafer, Äpfel, Ananas, Bananen und Mandeln enthalten die Bausteine, aus denen dann vom Körper Noradrenalin gebildet werden kann***.[68]

Selen

Ein Selenmangel äußert sich in Reizbarkeit, ***Depressionen*** und Angststörungen. Selenhaltige Nahrungsmittel sind z.B. Sonnenblumenkerne, Nüsse , Bananen, Kiwi, Weintrauben, Pfirsiche, Zwiebeln, Limabohnen und Kartoffeln.[69]

Nahrungsmittel und Serotoninproduktion:

Bei kleineren Stimmungstiefs gerade im Winter können bestimmte Lebensmittel helfen, die Serotoninproduktion etwas anzukurbeln:
Algen
Amaranth
Bananen
Cashewnüsse
Ginseng
Hafer
Hirse
Kokosöl
Kürbiskerne
Leinsamen
Mandeln und Nüsse
Pilze
Quinoa
Sesam[70]

B 12:

Insbesondere psychotische Depressionen sind eng mit B12-Mangel verbunden. Bei Depressions-Erkrankungen in ihren verschiedensten Ausprägungen ist eine erfolgreiche Therapie mit B12 sehr wahrscheinlich.[71]

Depressionen durch Elektrosmog:

Eine Studie untersuchte die Hirnfunktion von Affen, die 60 Hz starken Magnetfeldern ausgesetzt wurden. Man fand heraus, dass die Serotonin- und Dopaminmengen sofort sanken, und dass nur das Dopamin (das auf die Hirnprozesse einwirkt, die die Bewegungen kontrollieren, die Gefühle und die Fähigkeit, Freude und Schmerz zu empfinden) einige Monate später wieder den ursprünglichen Stand erreicht hatte. Dr. Becker bemerkt dazu:
Möglicherweise gibt es zwei Typen von Depressionen:
Der eine Typus wird von psychosozialen Faktoren ausgelöst und der andere von externen Faktoren, die die Produktion der psychoaktiven Stoffe in der Epiphyse beeinträchtigen. In Anbetracht des bekannten Zusammenhangs zwischen der Epiphyse und magnetischen Feldern sollte die Suche nach der Ursache einer Depression eine mögliche Beeinträchtigung durch starke elektromagnetische Felder einbeziehen.[72]

Brennnessel:

Wenn die Niere gesund ist, gibt es keine Depressionen[73]

---

[68] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[69] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[70] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/darm-steuert-emotionen-ia.html
[71] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/alzheimer-ia.html
[72] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html
[73] Maria Treben-Vortrag: http://www.youtube.com/watch?v=EwGaM2jaLRg

Das starke sumpfiges Zinnkraut mit dem dicken Stengel, das im sumpfigen Boden wächst:
hilft bei Depressionen[74]

Bananen:
Jahreszeitabhängige Depressionen: Bananen können Abhilfe schaffen, denn sie enthalten den natürlichen Stimmungsaufheller Tryptophan.[75]

Bananen:
Depression: Nach einer kürzlich von MIND durchgeführten Studie fühlten sich viele depressive Personen besser, nachdem sie eine Banane gegessen hatten. Der Grund dafür liegt darin, dass Bananen Tryptophan enthalten. Es handelt sich dabei um einen Proteintyp, der im Körper in Serotonin umgewandelt wird. Serotonin ist für seine entspannende Wirkung bekannt, hebt die Stimmung und hilft, dass man sich allgemein glücklicher fühlt.[76]

Depressive Verstimmungen und Depressionen
Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden an depressiven Verstimmungen, die länger als vier Wochen anhalten. Frühjahr und Herbst erleben Depressive als besonders belastend. Depressive sollten einen Facharzt aufsuchen, um Verschlechterungen und Selbstmordversuchen vorzubeugen. Bei Menschen, die zu depressiven Stimmungslagen neigen, liegt oft ein Vitalstoffmangel vor. Meist fehlt Tryptophan, eine Aminosäure, aus der der Körper Serotonin, das Wohlfühl- und Glückshormon baut. Ideal auch zur Prophylaxe von depressiven Verstimmungen sind Ananas, Datteln, Bananen (nicht zu viele: ein Übermaß macht müde!), Feigen, Mangos, Kiwis, Passionsfrüchte, Papayas, Maracujas, Orangen, Acerolakirschen, Sapote, Sternäpfel, Grapefruits und Avocados. Avocados mit Mandarinenscheiben oder Tomaten helfen bei Depressionen und machen fröhlich. „Avocados erwecken die Heiterkeit der Seele“ (Monika Helmke-Hausen). Ideal als Antidepressivum wirken auch Litschis, die uns von Alpträumen, Alpdrücken und schweren Träumen befreien. Neben diesen Tropenfrüchten haben sich auch Gerstengrassaft und AFA-Algen als Stimmungsaufheller bewährt. Sie enthalten die Stoffe, die der Körper zum Aufbau von Neurotransmittern oder Botenstoffen braucht. Für eine stabil gute Stimmung sorgt auch das authentische Reiki. Diese Methode vermittele ich bundesweit und habe darüber drei Bücher geschrieben.
Der bekannte Yoga-Arzt Dharma Singh Khalsa, USA, empfiehlt als Anti-Depressions-Drink einen Saft aus einer Banane, 5 Datteln, einem viertel Liter Orangensaft und einem Teelöffel Gerstengraspulver. Mit Wasser mixen. Bananen, Datteln und Orangen wirken stimmungsaufhellend wie auch die Mineralien und Spurenelemente im Gerstengrassaft.[77]

Aminosäuren:
In der Orthomolekularen Therapie haben bei depressiven Erkrankungen bestimmte Aminosäuren eine herausragende Bedeutung, da diese auf die Befindlichkeit einen großen Einfluss nehmen können. Allerdings ist bei der Einnahme von Aminosäuren Vorsicht geboten, da eine falsche Dosierung auch nachteilige gesundheitliche Folgen haben kann. Einer gezielten Therapie mit höher dosierten Aminosäuren, muss deshalb eine entsprechende Blutanalyse vorausgehen. Tryptophan ist eine der Aminosäuren, die für eine gute psychische Verfassung unerlässlich sind, weil aus ihr das „Glückshormon“ Serotonin gebildet wird. Die Aminosäure Glutamin wird benötigt, um GABA zu bilden, ein Stoffwechselprodukt mit beruhigendem Effekt. Für die Synthese von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin, die ebenfalls einen großen Einfluss auf die Stimmung nehmen, sind die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin notwendig. Aber auch die Aminosäuren Serin und Glycin können sich positiv auf die Psyche auswirken, wenn sie dem Stoffwechsel fehlen und gezielt zugeführt werden.[78]

Vitamine:

---

[74] Maria Treben-Vortrag: http://www.youtube.com/watch?v=EwGaM2jaLRg
[75] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[76] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[77] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm
[78] http://www.angst-depressionen.com/index.php/depressionen

Insbesondere die B-Vitamine, zu denen auch die Folsäure gehört, sollten bei einer Mikronährstofftherapie bei Depressionen berücksichtigt werden: Sie wirken u.a. schmerzlindernd und antidepressiv und werden für den Aminosäuren-, Neurotransmitter- und Energiestoffwechsel gebraucht; außerdem sind sie Baumaterial für die Nervenzellen. So ist beispielsweise Vitamin B6 und B12 für die Bildung der Myelinscheiden erforderlich, also für die Ummantelung der Nervenzellen.
Auch die Bedeutung des Vitamins D ist nicht zu unterschätzen, denn es kann bei einem entsprechenden Mangel, ***der so genannten Winterdepression entgegenwirken***. Eine ausreichende Vitaminversorgung ist zudem für die Bildung der Stresshormone erforderlich. Vitamin E vermag oxidiertes Vitamin C wieder zu regenerieren. Weitere Vitamine.[79]

Mineralstoffe:
Magnesium und Calcium haben einen beruhigenden Effekt und sollten bei einer orthomolekularen Behandlung von Depressionen dem Stoffwechsel immer ausreichend zur Verfügung stehen. Weitere Mineralstoffe.[80]

Homocystein:
Erhöhte Homocysteinspiegel sind in verschiedenen Studien mit einer schlechten Stimmungslage assoziiert – also muss bei Depressionen der Homocysteinspiegel unbedingt ausgetestet werden.[81]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders ***Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Magnesium wirkt bei Depressionen***.[82]

Warnung vor Aspartam:
Aspartam ist gefährliches Zeug. Vieles spricht dafür, dass es giftig ist. Wie üblich bestätigen Industriestudien die entsprechenden Berichte nicht, aber unabhängige Doppelblindstudien kommen zu anderen Ergebnissen.
Eine Zehnjahresstudie der amerikanischen National Institutes of Health in Bethesda, Maryland, an 264 000 Amerikanern ergab einen ***Zusammenhang zwischen Limonade, Diätlimonade, zuckerfreien Fruchtsaftgetränken und klinischer Depression***.
Vier oder mehr Dosen normale Limonade täglich = 22 Prozent mehr Depressionen
Vier oder mehr Dosen Diätlimonade täglich = 31 Prozent mehr Depressionen
Vier oder mehr Dosen Diät-Fruchtsaftgetränk täglich = 51 Prozent mehr Depressionen[83]

Warnung vor Mononatriumglutamat (MSG):
Wenn eine Schädigung des Gehirns, Verhaltensstörungen, Störungen des Hormonhaushalts und neurodegenerative Erkrankungen noch kein ausreichender Grund sind, auf MSG zu verzichten, dann vielleicht dieser: Es gibt einen Zusammenhang zwischen MSG und Depression.
Höchstwahrscheinlich deswegen, weil MSG die Serotonin-Rezeptoren blockiert. Ein Vitamin-B6-Defizit scheint die Wirkung noch zu verstärken.[84]

Warnung vor Zucker und Maissirup:
Übermäßiger Zuckerverzehr, sei es von raffiniertem Zucker oder Maissirup, macht nicht nur dick und verursacht Diabetes und Karies, sondern auch eine ganze Reihe weiterer Krankheiten und Beschwerden. Über 100 Krankheiten ***werden durch Zucker ausgelöst oder verschlimmert. Eine davon ist die Depression***.[85]

---

[79] http://www.angst-depressionen.com/index.php/depressionen
[80] http://www.angst-depressionen.com/index.php/depressionen
[81] http://www.angst-depressionen.com/index.php/depressionen
[82] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[83] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/was-ist-der-ausloeser-ihrer-depression-.html
[84] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/was-ist-der-ausloeser-ihrer-depression-.html
[85] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/was-ist-der-ausloeser-ihrer-depression-.html

Warnung vor Candidose:
Ein gesunder Darm ist für körperliche Gesundheit und Wohlbefinden von allergrößter Wichtigkeit, genauso für unsere geistige Gesundheit. 80 Prozent des wichtigen Neurotransmitters Serotonin werden von nützlichen Bakterien im Darm produziert. Eine Candida-Überwucherung im Darm führt zu einem Serotonin-Defizit und vermehrter Depression, plus unter anderem Ängstlichkeit, Reizbarkeit, kognitiven Schwierigkeiten, Kopfschmerzen und Autoimmunerkrankungen.[86]

Ernährungstipps für seelische Gesundheit:
Toxine meiden, körperliche Bewegung, Körper entgiften:
Nährstoffzufuhr erhöhen: Vitamin D, B-Komplex, Ernährung mit 80% Rohkost (nur Rohkost enthält noch alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme in ihrer ursprünglichen Form), d.h. rohes Bio-Obst und v.a. rohes Gemüse. Auch wichtig sind gesunde Fette und entgiftenden Gewürze (z.B. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Zwiebeln), Der Alkohol- und Koffeinkonsum ist einschränken, künstlichen Aromen und industriell verarbeitete Lebensmitteln, Farb- und Konservierungsstoffen, Transfetten, Zucker, Gluten und Chemikalien sind zu meiden und alles, auf das man allergisch reagiert.[87]

Achtung: Bei Depressionen ist ein defekter Darm Mitursache:
Eine gestörte Darmflora ist an der Entwicklung einer Depression beteiligt. Die gestörte Darmflora entsteht entwickelt sich durch: ein Zuviel an tierischen Eiweißen, raffiniertem Zucker und Weißmehlprodukten, durch Stress, Zahngifte (Amalgam), chemische Reinigungsmittel oder Medikamente (z.B. Antibiotika).
Der Darm kann dann die Nahrung nicht richtig verstoffwechseln, die Gehirngesundheit leidet, es kommt im Gehirn zu dort Störungen und chronischen Entzündungsprozessen, was Depressionen fördert.[88]

Bei Depressionen: Neurotransmitter-Reserven erhöhen:
Ein niedriger oder unausgeglichener Neurotransmitter-Spiegel (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin) kann zu Depressionen, starken Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen führen.
Serotonin: sorgt es für gute Laune, gute Konzentration und Optimismus. Niedrige Serotoninspiegel begünstigen Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel und Depressionen. ***Vorstufen des Serotonins***: In Bananen, braunem Reis, Fenchel, Feigen, Kartoffeln, Spinat, Tomaten und blaugrünen Algen! Safranextrakt (Nahrungsergänzung) kann den Serotoninspiegel erhöhen. In Studien nachgewiesen: Safranextrakt (2 x 15 mg/Tag) zeihte nach 6 Wochen ähnliche Wirkungen wie Fluoxetin (Antideprssivum).,
Dopamin ist für Aufmerksamkeit, Freude sowie geistige Klarheit verantwortlich. ***Dopaminmangel :*** Apathie, mangelnde Liebesfähigkeit sowie fehlendem Reuebewusstsein. Lebensmittel, Erhöhung des Dopaminspiegels: Sojaprodukte.
Noradrenalin: steuert die Appetitkontrolle, Motivation, Antrieb. Bei niedrigem Noradrenalinspiege: l Mangel an Antrieb und Ehrgeiz, Übergewicht. Bausteine, aus denen der Körper Noradrenalin bilden kann Grünes Gemüse, Avocado, Sojaprodukte, blaugrüne Algen, Hafer, Äpfel, Ananas, Bananen und Mandeln
Endorphine: euphorische Stimmung, Anstieg des Endorphinspiegels: sportliche Betätigung (z. B. Jogging), Hören von Musik, gutes Essen
Gamma-Aminobuttersäure (GABA, z.B. in Weizenkleie) sorgt für ein Gefühl der Entspannung und innerer Ruhe. Gamma-Aminobuttersäure-Mangel: Ruhelosigkeit/Angstgefühlen.[89]

Nährstoffe gegen Depressionen
Calcium: optimale Kommunikation der Nervenzellen untereinander / Aufrechterhaltung eines ausreichend hohen Serotoninspiegels. ***Orangen, Kiwi, Melonen, Bananen ,Erdbeeren, Spinat, Erbsen, Spargel und Kohl Sesamsamen, Sonnnenblumen- und Kürbiskerne sowie Nüsse.***
Sehr empfehlenswert ***Sango Meeres-Koralle*** (20%igen Calcium-Anteil)
Ein Mangel an ***Zink*** erhöht die Gefahr von Depressionen. Gute Zinkquellen: z.B. ***Kürbiskerne, Nüsse, Pilze, Weizenkeime, Kichererbsen, Hafer und Hülsenfrüchte***

---

[86] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/was-ist-der-ausloeser-ihrer-depression-.html
[87] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/was-ist-der-ausloeser-ihrer-depression-.html
[88] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[89] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html

Chrom verhindert Angststörungen, Müdigkeit und Depressionen. ***Chromquellen***: Mais, brauner Reis, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Pilze.
Magnesium: Aktivierung der B-Vitamine / Entspannung von Nerven/Muskeln. Magnesiumquellen: ***Kiwis, Feigen, Äpfel, Bananen, Tomaten, Kürbis, Mais, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Nüsse, Weizenkeime, Vollkornprodukte***.
Ein Selenmangel: Reizbarkeit, Depressionen und Angststörungen. Selenhaltige Nahrungsmittel: Sonnenblumenkerne, Nüsse , Bananen, Kiwi, Weintrauben, Pfirsiche, Zwiebeln, Limabohnen und Kartoffeln.
Omega-3-Fettsäuren, die z. B. reichlich in Leinöl/ dem vegetarischen DHA-Algenöl vorhanden, erhöhen den Serotoninspiegel und lindern so Depressionen.
Wichtig: ausreichend gutes Wasser zu trinken. eine latent vorhandene Dehydrierung (Wassermangel) kann sich nachhaltig auf die geistige Gesundheit auswirken..[90]

Bei Depressionen: Für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen:
Man sollte Zuckerhaltiges (Süßigkeiten, gesüßte Getränke, Gebäck etc.) meiden, um Blutzuckerspitzen und damit Blutzuckerschwankungen zu verhindern. Abfallen des Blutzuckerspiegels: Weinkrämpfen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Schwindelgefühlen, Vergesslichkeit - bis hin zu Depressionen möglich
Zu meiden: Nahrungsmitteln, die Blutzuckerspitzen verursachen: weißer Reis und Weißmehlprodukte.
Verzicht auf Kaffeekonsum und Alkoholkonsum, auf frittierte Nahrungsmittel, Nikotin blockiert die Wirksamkeit der "Wohlfühl"-Neurotransmitter, -> Verzicht auf Nikotin, um Ausstieg aus der Depression schaffen zu können[91]

Bei Depressionen Stress abbauen:
Schlafmangel und emotionale und mentale Belastungen meiden – sie dezimieren den Vorrat an "Wohlfühl"-Neurotransmittern und begünstigen so Depressionen.
Der Körper reagiert auf emotionalen Stress mit dem Kampf- oder Flucht-Mechanismus, die Hypophyse arbeitet mit doppelter Geschwindigkeit, um Hormone, wie z. B. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Die im Übermaß vorhandenen Stresshormone können zu den unterschiedlichsten Krankheiten führen – einschließlich Depressionen. Sinnvoll: Durch Bewegung Stress abbauen![92]

Bei Depressionen andere gesundheitliche Probleme überprüfen:
Eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine Östrogendominanz bei Frauen kann zu Depressionen führen. begünstigen. Würden man eine vorliegende Schilddrüsenunterfunktion oder auch eine Östrogendominanz beheben, so kann sich die Depression oft sehr schnell verschwinden.[93]

Johanniskraut wirkt gleich gut wie Antidepressiva:
Johanniskraut-Extrakte können die Beschwerden von Menschen mit einer leichten bis mittelschweren Depression gleich gut wirken wie herkömmliche Antidepressiva, (durch Regulierung von Botenstoffen wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin) Aber: Johanniskraut muss bei Depressionen hochdosiert eingenommen (standartisierte Tabletten) werden. (beim Johanniskrauttee: zu geringe Wirkstoffdosis) ***Bei mittelschweren Depressionen*** sollte die Dosierung 900 mg Gesamtextrakt pro Tag betragen, bei ***leichten depressiven Verstimmungen gelten*** 300 bis 600 mg als ausreichend.
Heilsamer Effekt nicht sofort, sondern erst innerhalb von zwei bis vier Wochen. Die Mindesttherapiedauer bei Johanniskraut: 3 Monate, empfohlen werden 6 Monate. ACHTUNG: Johanniskraut kann die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen[94]

Kombinationstherapie: Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian:
Die Kombination Johanniskraut, Baldrian (Valeriana officinalis) und Passionsblume (Passiflora incarnata)= traditionsreicher Klassiker der Depressionsbehandlung. Diese Kombinationstherapie ist der Monotherapie

---

[90] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[91] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[92] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[93] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html
[94] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html

überlegen ist (stimmungsaufhellende Johanniskraut + spannungs- und angstlösenden Passionsblume und/oder dem beruhigenden und schlafförderndenBaldrian -> größere Wirkungsintensität)!
Johanniskraut kann ganz ähnlich wie Fluvoxamin die Wiederaufnahme von Serotonin hemmen und daher Unruhe, Angst und Depression entgegenwirken.
Die antidepressive Wirkung von Johanniskraut-Extrakt tritt früher eit, wenn man gleichzeitig Baldrian-Extrakt einnimmt. Es gibt Kombinationspräparate..[95]

Kava Kava lindert Ängste und Depressionen:
Kava ist weltweit als Medikament gegen Angst, Schlafstörungen und Depressionen erhältlich. Zu den neuen Auflagen zählen nun die Rezeptpflicht oder auch, dass die maximale Tagesdosis 200 mg Kavalactone nicht überschreiten darf.
Kava-Wirkstoffe: Beruhigender, angstlösender, ausgleichende und entspannenden Effekt auf das zentrale Nervensystem; selbst bei .sehr hoher Dosierung von 400 bzw. 600 mg pro Tag haben die Kava-Wirkstoffe kein Suchtpotenzial.
Ein australisches Forscherteam(University of Melbourne): Placebokontrollierte Studie im Zeitraum von 6 Wochen; Ergebnis: Ausmaß der Angstzustände bei jenen Studienteilnehmern, die täglich 5 Kava-Kava-Tabletten (120/240 mg Kavalactone pro Tag) einnahmen, ging drastisch zurückging - im Gegensatz zur Situation der Placebo-Gruppe, die Studie war ein wissenschaftlicher Nachweis, dass mit Hilfe des Kava-Kava-Extraktes auch Depressionen gelindert werden können.
Achtung: Kava Kava muss für eine längere Zeit eingenommen werden: Besserung der Beschwerden nach ca. einer Woche, maximale Wirkung tritt nach 4 Wochen ein.[96]

Rhodiola gegen Depressionen:
Der Rosenwurz oder Rhodiola rose: hilft depressiven Menschen Rosenwurz steigert die mentale Leistungsfähigkeit / Widerstandskraft und reduziert die Stressanfälligkeit. Rhadiola gibt es als Kapseln. .
Ein armenisches Forscherteam von der Armenian State Medical University: untersuchte die Wirklung von Rosenwurz bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Ergebnis: Der depressive Zustand besserte sich bei jenen Studienteilnehmern, die den Extrakt bekommen hatten während sich bei der Placebo-Gruppe keine Linderung der Symptome zeigte.
Empfohlene Tagesdosis von Rosenwurz: bei 200 bis 600 mg Extrakt bzw. 20 bis 60 Tropfen Tinktur 2 bis 3 Mal täglich bei einer Anwendungsdauer von 4 Monaten.[97]

Safran:
In relevanten Dosen eingenommen, kann aber auch der Safran gegen Depressionen wirken.
Der Hauptwirkstoff Crocin ist für die Wiederaufnahmehemmung von Serotonin und anderen stimmungsaufhellenden Botenstoffen wie Norepinephrin und Dopamin zuständig.
Ergebnis einer wissenchaftlichen Studie: Safran wirkt sich ***sehr positiv*** auf leichte und mittelschwere Depressionen aus.
Eine andere wissenschaftliche Untersuchung (6 Wochen, 30 mg Safran-Extrakr pro Tag) ergab, dass Safran gleich gut wirkt wie das synthetische Antidepressivum Fluoxetin (Prozac) , aber ohne schädliche Nebenwirkungen hervorzurufen.
Dosierung: 1,5 g Safran können täglich bedenkenlos eingenommen werden. Bei Safran-Extrakt sind die Anwendungsempfehlungen des Herstellers zu befolgen Erste Effekte sind schon innerhalb einer Woche möglich, die maximale Wirkung wird aber erst nach ca. 6 Wochen erreicht.[98]

Maßnahmen bei Depressionen (neben Heilpflanzen):
Ernährung. Wirkt die sich konkret auf Gemüt und Botenstoffverteilung im Gehirn aus / kann die Stimmung heben, während Fertignahrung die Stimmung drückt.

---

[95] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html
[96] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html
[97] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html
[98] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html

Eine falsche Zusammensetzung der Darmflora kann Depressionen begünstigen bzw. den Ausstieg aus Depressionen verhindern -> Probiotika sind daher u.a. eine sinnvolle ganzheitliche Maßnahme bei Depression. .
Nahrungsergänzung mit Inka Gold:n Es kann den Serotoninspiegel erhöhen (spürbarer Erfolg).[99]

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren:
Im September 2014 veröffentlichte Proceedings of the National Academy of Sciences eine Studie, derzufolge Vitamin D im Zusammenspiel mit Neurotransmittern eine Gehirnregion neu beleben kann, die für Erinnerungen und Lernen zuständig ist. So wird der Verlust von Wissen gebremst. Ebenfalls 2014 veröffentlichte das Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism eine Studie, derzufolge ein Vitamin-D-Mangel möglicherweise das Risiko einer Schizophrenie verdoppelt.
In unterschiedlichen Studien wurden höhere Omega-3-Werte mit stärkerem Wohlbefinden und einem geringeren Auftreten von psychischen Störungen in Verbindung gebracht. 2010 veröffentlichte das Journal of Clinical Psychiatry eine umfassende Untersuchung, derzufolge bei Patienten, die an Angstzuständen litten und nicht auf Antidepressiva ansprachen, Omega-3 als Nahrungsergänzungsmittel Depressionssymptome deutlich lindern konnten.
Der Körper produziert auf natürliche Weise Vitamin D, wenn er dem Sonnenlicht ausgesetzt wird, während Omega-3-Säuren über die Nahrung aufgenommen werden.[100]

Omega-3-Fettsäuren:
Laut MalayMail Online stimmen mehrere Studien sowie viele ernährungsspezifische Publikationen darin überein, dass bestimmte Nahrungsmittel tatsächlich die Stimmungslage verbessern können. In Omega-3-Fettsäuren etwa, die in Samen und Nüssen enthalten sind, befinden sich bekannte Stimmungsaufheller. Aber auch andere Nahrungsmittel können die Psyche positiv beeinflussen.

Safran:
Schon der Duft von Safran sorgt dafür, dass man sich sofort besser fühlt. In der traditionellen östlichen Medizin gilt Safran als Gewürz der Glückseligkeit, und das zu Recht: 2015 bewies eine iranische Studie, dass Safran sogar dieselbe Wirkung wie ein verschreibungspflichtiges Antidepressivum haben kann.
Insbesondere soll Safran bei Problemen helfen, die direkt mit negativer Stimmung und Depressionen zu tun haben, aber auch bei ernährungsbedingten Verhaltensproblemen wie übermäßigem Naschen zwischen den Mahlzeiten. Safran wird gern in der indischen Küche verwendet, ist aber auch eine wichtige Zutat in der spanischen Paella, in italienischem Risotto und in der südfranzösischen Fischsuppe Bouillabaisse.
Schwangere und Kinder unter 6 Jahren sollten Safran jedoch nicht zu sich nehmen.[101]

Zimt:
Der Zimt mit seinem geradezu berauschenden Aroma ist in seiner Eigenschaft, für gute Stimmung zu sorgen, einzigartig. Ob in Form von Zimtstangen oder Zimtpulver – er stimuliert das Gehirn. Laut Wissenschaftlern kann Zimt zudem Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit verbessern. Und darüber hinaus kann er den Heißhunger auf ungesunden Zucker reduzieren. In Kombination mit Bananen ist Zimt zudem ein großartiges Schlafmittel – ganz ohne Pharmazie.
Hier ist ein tolles Rezept: Schneiden Sie von einer Biobanane nur die Enden ab und geben Sie die Banane samt Schale in kochendes Wasser. 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb in eine Tasse gießen und diesen Tee mit einer Prise Zimt würzen. Eine Stunde vor dem Zubettgehen trinken.[102]

Kurkuma:
Gelbwurz oder Kurkuma hellt mit ihrer gelben Farbe nicht nur jedes Gericht auf, sondern auch das Gemüt.

---

[99] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html
[100] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/studie-sonnenlicht-und-fischoel-helfen-gegen-psychische-stoerungen.html
[101] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/spiritualitaet-und-weisheitslehren/j-d-heyes/fuenf-gewuerze-und-kraeuter-die-natuerlich-bei-depressionen-helfen.html
[102] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/spiritualitaet-und-weisheitslehren/j-d-heyes/fuenf-gewuerze-und-kraeuter-die-natuerlich-bei-depressionen-helfen.html

Kurkuma ist als Antioxidans und Entzündungshemmer bekannt, stimuliert aber auch die Freisetzung von Serotonin, dem körpereigenen Stimmungsaufheller.
Eine 2013 in der Zeitschrift Phytotherapy Research veröffentlichte Studie fand heraus, dass Kurkuma Depressionen wahrscheinlich sogar effektiver lindern kann als gängige pharmazeutische Antidepressiva.

Rosmarin:
Er ist nicht nur eine köstliche Zutat vieler mediterraner Gerichte, sondern hat auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Wer etwa unter geistiger Ermüdung, Burn-out oder Depressionen leidet, kann mit Rosmarin für spürbare Besserung sorgen. Außerdem kann Rosmarin bei Schlaflosigkeit helfen und blank liegende Nerven beruhigen. Auf Medical News Today heißt es: »Rosmarin wird zwar schon seit jeher für seine medizinischen Eigenschaften geschätzt, aber wir müssen noch viel über seine Wirkungsweise lernen.« Nun haben Wissenschaftler, die für Therapeutic Advances in Psychopharmacology, herausgegeben von SAGE Publications, schreiben, erstmals nachgewiesen, dass eine Komponente von Rosmarinöl im Blutspiegel mit verbesserter kognitiver Leistung korreliert.[103]

Thymian
verleiht vielen Gerichten ein wunderbares Aroma. In der provenzalischen Küche gehört er zu den Grundzutaten und darf in herzhaften Tomatengerichten nicht fehlen. Wie Rosmarin hilft Thymian hervorragend bei psychischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen. Er enthält neben Lithium, einem Mineral mit antidepressiven Eigenschaften, auch die Aminosäure Tryptophan, aus der Serotonin gewonnen wird, das für guten Schlaf sorgt. Außerdem stimuliert Thymian den Geist und beruhigt die Nerven.[104]

Olivenöl:
Bekannt ist längst, dass Olivenöl gesund ist. Es hilft nicht bei der Prävention von Depressionen.[105]
Olivenöl in Bio-Qualität und natives Olivenöl exra wählen

1-2x 20 Minuten vor dem Spiegel grinsen – auch bei klinischer Depression:
nach ca. 4 Wochen Erfolg! [106]

Positive Gefühle können helfen, über Depressionen hinwegzukommen:
trotz Depressionen z.B. tanzen[107]

Achtung: Virúsinfektionen etc.:
Im Fachmagazin „Immunity“ sind die neuen Erkenntnisse ausführlich beschrieben. Darin weisen die Neurowissenschaftler auch auf den Zusammenhang zwischen den Immunproteinen Typ-I-Interferone hin. Das sind Proteine, die zum Beispiel zur Behandlung von Hepatitis C, bestimmten Krebsarten und Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden, und offenbar über denselben, neu beschriebenen Signalweg wirken.
Denn in den Experimenten lösten sowohl Virusinfektionen als auch Typ I-Interferone ein eingeschränktes Lernvermögen und eine Aktivitätsminderung bei den Tieren aus, was als depressionsartiges Verhalten gewertet wird. Dass die depressiven Symptome nicht durch die Erkrankung, sondern durch das aktivierte Immunsystem ausgelöst wurden, sicherten die Forscher durch Verabreichung von künstlichem Virus-Erbgut sowie einzelnen Virus-Bestandteile sicher. Beides aktiviert das Immunsystem, ohne die Tiere jedoch krank zu machen. Da sich die Mäuse in beiden Fällen ein depressionsartiges Verhalten zeigte, führen die Forscher den Verhaltenseffekt auf den neu entdeckten Signalweg zurück.[108]

---

[103] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/spiritualitaet-und-weisheitslehren/j-d-heyes/fuenf-gewuerze-und-kraeuter-die-natuerlich-bei-depressionen-helfen.html
[104] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/spiritualitaet-und-weisheitslehren/j-d-heyes/fuenf-gewuerze-und-kraeuter-die-natuerlich-bei-depressionen-helfen.html
[105] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/olivenoel-schuetzt-leber-ia.html
[106] https://www.youtube.com/watch?v=PZoTNLG5Dhc
[107] http://cdn-storage.br.de/MUJIuUOVBwQIbtC2uKJDM6OhuLnC_2rc571S/_AiS/_ArH9Agd9U1S/161124_1730_Abendschau---Der-Sueden_Leben-mit-der-Krankheit.mp4
[108] https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/wie-virusinfektionen-depressionen-triggern-10340/

Zusammenhang mit der Schilddrüse bei Angst und Depression:

Neue Studie entlarvt eine Erkrankung der Schilddrüse als Ursache für Depression und Ängste

Starke Zusammenhänge zwischen Depressionen, Ängsten und der Schilddrüse

In einer kürzlich veröffentlichten Studie berichten deutsche Forscher von einem neu entdeckten starken Zusammenhang zwischen Depressionen, Angsterkrankungen und einer chronischen Erkrankung der Schilddrüse. Mehr als 40 Prozent aller Depressionen und circa 30 Prozent aller Angsterkrankungen sollen laut den Forschungsergebnissen mit der Schilddrüse in Zusammenhang stehen. Die Wissenschaftler schlagen eine spezielle Therapie vor, die den Betroffenen effektiver helfen kann.

Ein Forscherteam der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) entdeckte einen starken Zusammenhang von Depressionen und Angsterkrankungen mit einer chronischen Erkrankung der Schilddrüse, der sogenannten Autoimmunthyreoiditis (AIT). Von dieser weit verbreiten Schilddrüsenerkrankung sind circa zehn Prozent der Menschen in Deutschland betroffen. Die FAU-Forscher stellten auch eine Therapieform vor, die bei diesen Erkrankungen effektiver helfen soll. Ihre Forschungsergebnisse wurden kürzlich in dem Fachjournal „JAMA Psychiatry“ publiziert.

Kürzlich wurde in einer Studie ein neuer Zusammenhang zwischen Depressionen, Angsterkrankungen und einer chronischen Entzündung der Schilddrüse aufgezeigt. Eine spezielle Therapie soll Betroffenen nun effektiver helfen.

Angst und Depression zählen zu den weit verbreiteten psychischen Krankheitsbildern. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts wurden im Jahr 2016 mehr als eine viertel Millionen Patientinnen und Patienten aufgrund einer Depression in einer Klinik stationär behandelt. Nach Angaben der FAU zeigen etwa vier Millionen Menschen in Deutschland Symptome einer Depression. Trotz effektiver Möglichkeiten erhalten bislang nur wenige Betroffene eine angemessene Therapie. Auch Angsterkrankungen sind leider keine Seltenheit. „Rund 20 Prozent der Bevölkerung erkranken irgendwann in ihrem Leben an einer Angststörung“, berichtet das Max-Planck-Institut für Psychiatrie.

Was hat die Schilddrüse mit Depression und Angst zu tun?

„Ich habe in meiner Sprechstunde inzwischen viele hundert Menschen mit Depression und Angst gesehen“, erläutert der Psychiater und Studienautor Dr. Teja Wolfgang Grömer in einer Pressemitteilung der FAU zu der Studie. Ende 2015 fiel dem Psychiater ein starker Zusammenhang zwischen der Schilddrüsenerkrankung AIT und den beiden psychischen Leiden auf. Um seine Vermutungen zu ergründen, veranlasste Grömer die aktuelle Studie. 21 voneinander unabhängige Studien mit Daten von über 36.000 Teilnehmern bildeten die Grundlage der Forschungsarbeit.

Wie wirkt AIT auf die Psyche?

„Viele Patienten hatten vorher keine Erklärung für ihr Krankheitsbild“, so Dr. Grömer. Bei einer AIT (auch unter dem Namen Hashimoto-Thyreoiditis bekannt) ist die Schilddrüse anhaltend entzündet. Dies könne auch die Psyche beeinflussen, da die Hormone der Schilddrüse den Stoffwechsel und den zellulären Energiehaushalt mitbestimmen. Daher führe AIT auch zu spezifischen psychischen Symptomen wie innerer Unruhe, Anspannung und Erschöpfung. Grömer berichtet, dass die AIT schnell übersehen wird, da sie in vielen Fällen keine Schmerzen verursache, als Beschwerde im Zuge der Wechseljahre abgetan oder als reine Depression oder Angststörung fehlgedeutet werde.

AIT ist keine Randerscheinung AIT ist bei Menschen zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr am weitesten verbreitet. Frauen sind dabei wesentlich häufiger betroffen als Männer. Aus der Analyse der Daten ging hervor, dass AIT-Betroffene ein 3,5-fach erhöhtes Risiko haben, eine Depression zu entwickeln sowie einer 2,3-fach erhöhten Gefahr ausgesetzt sind, eine Angsterkrankung zu bekommen. Dies bedeutet, dass mehr als 40 Prozent der Depressionen und 30 Prozent der Angsterkrankungen bei Patienten mit AIT auftreten.

Spezielle Therapie

Grömer und Kollegen schlagen in der Studie eine spezielle Therapieform vor, die diese Art der Depression oder Angst effektiver behandeln soll. Bei dieser Behandlung sollen frühzeitig Antidepressiva eingesetzt werden, die keine Gewichtszunahme nach sich ziehen. Zusätzlich wird die Einnahme des Spurenelement Selen angeraten. Außerdem sollte laut Grömer ein AIT-Screening mit der Bestimmung von Antikörpern bei allen Patienten mit Depression oder Angst eingeführt werden.

Ist die AIT bedingte Depression eine eigenständige Krankheit?

Um diese neuen Zusammenhänge noch näher zu beleuchten, müssten in zukünftigen psychiatrischen Forschungsarbeiten zu Depressionen oder Ängsten die AIT-Patienten in einer eigenen Gruppe behandelt werden, so das Fazit von Grömer.[109]

Depressionen als Nebenwirkungen von Medikamenten:

Wenn Sie von einem Medikament mit Nebenwirkungen hören, denken Sie vielleicht an eine körperliche Reaktion wie Hautausschlag oder Kopfschmerzen. Aber laut einer neuen US-Studie können viele häufig verschriebene Medikamente das Risiko einer Depression erhöhen.

Die Wissenschaftler der University of Illinois in Chicago stellten bei ihrer aktuellen Untersuchung fest, dass ***einige Medikamente Depressionen als Nebenwirkungen haben können***. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in dem englischsprachigen Fachblatt „JAMA".

Verschiedene Medikamente können zu Nebenwirkungen führen. Diese Nebenwirkungen sind meist recht harmlos. Forscher fanden jetzt jedoch heraus, dass viele verschreibungspflichtige Medikamente auch Depressionen hervorrufen können.

Die Liste der betroffenen Medikamente ***betrifft beispielsweise Herzmedikamente, bestimmte Sorten der Antibabypille und einige Schmerzmittel, welche von vielen Menschen genutzt werden. Mehr als ein Drittel der Medikamente, welche die 26.000 Teilnehmer während der Untersuchung nahmen, hatten eine Depression als mögliche Nebenwirkung***, erläutern die Experten. Die Teilnehmer der Studie lebten alle in den USA, waren mindestens 18 Jahre alt und nahmen mindestens eine Art von verschreibungspflichtigen Medikamenten zwischen dem Jahr 2005 und dem Jahr 2014 ein.

37 Prozent der Medikamente hatten Depressionen als Nebenwirkung:

Bei der Untersuchung stellte sich heraus, dass 37 Prozent der verschreibungspflichtigen Medikamente eine Depression als mögliche Nebenwirkung aufwiesen. Die Depressionsraten waren allerdings höher unter den Studienteilnehmern, wenn diese solche Medikamente einnahmen, sagen die Experten. Wenn die Probanden eines der Medikamente einnahmen, erkrankten 7 Prozent an Depressionen. Nahmen die Teilnehmer zwei dieser Medikamente ein, stieg die Rate der Betroffenen mit Depression auf 9 Prozent. Wenn Teilnehmer drei oder mehr der betroffenen Medikamente einnahmen, erkrankten 15 Prozent an Depressionen.

Das Risiko von Depressionen als Nebenwirkungen ist häufig nicht bekannt

Viele Menschen könnten überrascht sein, zu erfahren, dass ihre Medikamente, obwohl sie nichts mit Stimmungsschwankungen, Angstzuständen oder anderen normalerweise mit Depressionen verbundenen Zuständen zu tun haben, das Risiko erhöhen, depressive Symptomen oder gar eine Depressionen zu entwickeln, erklärt Studienautor Professor Dima Qato von der University of Illinois.[110]

Gängige Medikamente können Depressionen verursachen:

Viele Menschen könnten aufgrund der Medikamente, die sie einnehmen, unter Depressionen leiden. Ein Blick auf den Beipackzettel und ein Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker helfen, sich des Risikos bewusst zu werden - insbesondere, wenn man gleich mehrere Medikamente einnimmt, bei denen eine Depression als mögliche Nebenwirkung genannt ist.

Die Forscher identifizierten über 200 Medikamente, bei denen Depressionen zu den möglichen Nebenwirkungen zählen:

hormonelle Verhütungsmittel (Antibabypille)
Blutdruck- und Herz-Medikamente
Protonenpumpenhemmer
Antazida
Schmerzmittel

Von über 26.000 Erwachsenen, die zwischen 2005 und 2014 an einer repräsentativen Umfrage teilgenommen hatten, hatten 37 Prozent solche Medikamente verwendet. Wurden verschiedene Medikamente dieser Kategorie gleichzeitig eingenommen, erhöhte dies die Wahrscheinlichkeit, dass eine Depression auftrat. Etwa 15 Prozent der Erwachsenen, die drei oder mehr solcher Medikamente gleichzeitig einnahmen, erkrankten an einer Depression. Im Vergleich dazu erkrankten neun Prozent, die zwei Arzneimittel dieser Gruppe

---

[109] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/neue-studie-entlarvt-eine-erkrankung-der-schilddruese-als-ursache-fuer-depression-und-aengste-20180517410476

[110] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/mehr-als-200-haeufig-verordnete-medikamente-koennten-depressionen-ausl%C3%B6sen-20180614413159

verwendeten, sieben Prozent mit einem Medikament und nur fünf Prozent, die kein solches Medikament genommen hatten. Dies berichten die Autoren der Studie im Journal of the American Medical Association "Die Botschaft dieser Studie ist, dass gängige Medikamente zu depressiven Symptomen führen können und dass sich Patienten und Ärzte des Risikos bewusst sein sollten", sagt Hauptautor Dima Qato von der University of Illinois at Chicago. Viele Menschen dürften erstaunt sein, zu erfahren, dass ihre Medikamente das Risiko für depressive Symptome erhöhen können, obwohl diese nicht auf die Stimmungslage, Ängste oder anderen mit einer Depression in Verbindung stehenden Zustände abzielen, so Qato. Ob ein Arzneimittel eine Depression verursachen kann, lässt sich in der Packungsbeilage nachlesen.[111]

Studie: Warum Depressionen mit dauerhaftem Stress einhergehen

Neue Stress-verursachende Mechanismen bei Depressionen entdeckt

Wenn Betroffene an einer Depression leiden ist gleichzeitig ihre Hirnregion vergrößert, die für die Stresskontrolle verantwortlich ist. Daraus könnte der erhöhte Spiegel des Stresshormons Cortisol resultierenden, der zur dauerhaften Anspannung führt, unter der Depressive oft leiden. Zu diesen Erkenntnissen kommt eine deutsches Forscherteam vom Max-Planck-Institut.

Forschende des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) in Leipzig und des Universitätsklinikums Leipzig haben kürzlich in einer Untersuchung herausgefunden, dass bei Patienten, die unter einer affektiven Störung leiden, die linke Seite der Hirnregion Hypothalamus um durchschnittlich fünf Prozent vergrößert ist. Die Wissenschaftler sehen darin den Grund, warum Menschen mit Depressionen vermehrt Stress ausgesetzt sind. Die Studienergebnisse wurden kürzlich in dem Fachjournal „Acta Psychiatrica Scandinavica“ veröffentlicht.

Menschen mit Depressionen fühlen sich oft gestresst und angespannt, obwohl es keinen offensichtlichen Grund dafür gibt. Forschende des Max-Planck-Instituts haben nun entdeckt, dass eine Vergrößerung in der Hirnregion Hypothalamus für die vermehrten Stresshormone verantwortlich sein könnte. Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO gibt an, dass 2015 rund 322 Millionen Menschen von dem psychischen Leiden betroffen waren. Das entspricht 4,4 Prozent der Weltbevölkerung. Trotz des häufigen Auftretens sind die genauen Ursachen der Depression immer noch unklar.

Wie die MPI-Forschenden berichten, sind vergangene Forschungen zunehmend zu der Erkenntnis gelangt, dass die Krankheit wohl durch eine Kombination aus genetischer Veranlagung und Stressfaktoren aus der Umwelt hervorgerufen wird. Es sei bereits bekannt, dass bei Menschen mit einer höheren genetischen Veranlagung für Depressionen das körpereigenen Stresssystem nicht richtig funktioniere.

Das Stresssystem wird als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) bezeichnet. Diese wird normalerweise aktiviert, wenn wir uns in einer stressigen Situation befinden, also beispielsweise in einer Gefahrensituation oder einer Herausforderung, die dem Körper mehr Energie abverlangt. Die HPA-Achse sorgt für eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, welches kurzfristig für eine höhere Leistungsfähigkeit sorgt. Im Anschluss sorgt die HPA-Achse im Normalfall dafür, dass die Ausschüttung wieder zurückgefahren wird.

„Bei Menschen mit Depressionen oder einem erhöhten Risiko dafür ist das jedoch nicht der Fall“, schreiben die MPI-Wissenschaftler in einer Pressemitteilung zu den Studienergebnissen. Hier funktioniere der Rückkopplungsmechanismus nicht. Das Stresssystem würde in dem Hochleistungsmodus verbleiben, obwohl es keine offensichtliche Stresssituation gebe.

Bei depressiven Personen ist der Hypothalamus vergrößert:

„Wir haben beobachtet, dass diese Hirnregion sowohl bei Menschen mit einer Depression als auch mit einer bipolaren Störung vergrößert ist“, berichtet Stephanie Schindler, die Erstautorin der Studie. Beides seien Formen einer affektiven Störung. Die Forschenden konnten an 84 Probanden beweisen, dass bei Menschen mit einer affektiven Störung der linke Hypothalamus um durchschnittlich fünf Prozent größer ist als bei Gesunden. Zusätzlich konnten die Forschenden zeigen, dass die Hirnregion, die etwa so groß wie ein Ein-Cent-Stück ist, umso größer ist, je schwerer die affektiven Störungen ausgeprägt sind. Des Weiteren konnten die MPI-Wissenschaftler dokumentieren, dass eine Medikation mit Antidepressiva keinen Einfluss auf die Größe des Hypothalamus zeigte.

„Wir wissen bisher noch nicht, welche Rolle der größere Hypothalamus innerhalb der Depression oder bipolaren Störung spielt“, resümiert Stefan Geyer, einer der Studienleiter. Die Wissenschaftler gehen davon

[111] https://www.aponet.de/aktuelles/forschung/20180614-diese-medikamente-koennen-depressionen-verursachen.html

aus, dass die erhöhte Aktivität des Hypothalamus möglicherweise die plastischen Veränderungen hervorruft und so das größere Volumen herbeiführt.[112]

Depressionen und Stress:

Patienten mit schweren Depressionen wiesen in einer Querschnittstudie in Acta Psychiatrica Scandinavica eine Vergrößerung des linken Hypothalamus auf. Die Forscher deuten dies als Folge chronischer Stressreaktionen, die Kennzeichen von Depressionen seien.

Die Ursachen von schweren Depressionen, zu denen neben der Major-Depression auch bipolare Störungen gehören, sind weitgehend unbekannt. Es ist allerdings bekannt, dass bei vielen Patienten die Produktion des Stresshormons Cortisol in der Neben-nierenrinde erhöht ist. Die Forschung deutet dies als eine vermehrte Aktivität in der Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, deren zentrale Steuereinheit sich in der Hypophyse befindet.

Stephanie Schindler und Mitarbeiter vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig haben deshalb die Hypothalamusregion von 40 Patienten mit Major-Depression (davon 20 ohne medikamentöse Therapie) und 21 Patienten mit bipolarer Störung in der Magnetresonanztomografie untersucht. Die Forscher konnten dabei eines der derzeit leistungsstärksten Geräte verwenden, das ein Magnetfeld von 7 Tesla erzeugt.

Die Forscher hatten vermutet, dass der Hypothalamus infolge einer Rückkopplung vermindert aktiv ist. Stattdessen stellten sie eine deutliche Vergrößerung fest. Der linke Hypothalamus hatte ein um 5 % größeres Volumen als in einer Kontrollgruppe von 23 gesunden Probanden.

Laut Schindler war die Vergrößerung des linken Hypothalamus umso deutlicher ausgeprägt, je schwerer die Depressionen der Patienten waren. Zwischen den Patienten mit Major-Depression und solchen mit bipolarer Störung bestanden keine Unterschiede. Auch die medikamentöse Behandlung scheint sich nicht auf die Vergrößerung des Stresszentrums im Gehirn auszuwirken.

Warum es zur Volumenzunahme kommt, ist nicht bekannt. Studienleiter Privatdozent Stefan Geyer vermutet, dass die dauerhafte Stressreaktion zu plastischen Verän-derungen und damit zu einer Vergrößerung der relativ kleinen Hirnregion führt. Der Hypothalamus hat in etwa die Größe eines 1-Cent-Geldstücks, was erklären könnte, warum die Größenzunahme bisher nicht entdeckt wurde.[113]

Bei Depressiven ist der Hirnstoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten:

Als Grund für diese gravierenden Veränderungen haben Forscher bereits nachgewiesen, dass bei depressiven Menschen der Stoffwechsel im Gehirn durcheinander geraten ist. Mindestens einer der beiden Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin liegt nicht in der optimalen Konzentration vor. Infolge dessen können die Nervenzellen nicht mehr richtig miteinander kommunizieren und Impulse zwischen Hirnzellen nicht mehr richtig übertragen werden.[114]

Depressionsformen:

Aus den Forschungsarbeiten kristallisierten sich drei verschiedene Formen einer depressiven Erkrankung heraus. „Dies ist die erste Studie, in der Depression-Subtypen sowohl aus der Lebensgeschichte als auch durch MRT-Daten identifiziert wurden“, erläutert Doya. Hier die Depressionstypen im Überblick:

Typ D1: Dieser Depressionstyp zeichnet sich durch eine hohe funktionelle Konnektivität des Gehirns aus. Insbesondere Hirnregionen, die für die Verarbeitung von Sprache und Zahlen, räumlicher Wahrnehmung und Aufmerksamkeit verantwortlich sind, weisen eine hohe Konnektivität aus. Außerdem liegt bei den Betroffenen eine Vorgeschichte von Kindheitstraumata vor.

Typ D2: Dieser Subtyp zeichnet sich durch eine hohe funktionelle Konnektivität des Gehirns aus, traumatische Kindheitserlebnisse liegen jedoch nicht vor.

Typ D3: Bei dieser Form konnte nur eine geringe funktionelle Konnektivität des Gehirns festgestellt werden und die Betroffenen hatten keine traumatischen Kindheitserlebnisse..[115]

---

[112] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-warum-depressionen-mit-dauerhaftem-stress-einhergehen-20180920425759

[113] https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/98063/Studie-Depressionen-vergroessern-Stressregion-des-Gehirns

[114] https://www.focus.de/gesundheit/news/ursache-liegt-nicht-nur-im-gehirn-erstmals-drei-formen-von-depression-unterschieden-eine-ist-immun-gegen-medikamente_id_9844492.html

[115] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/drei-unterschiedliche-arten-von-depression-erforscht-bei-einer-sind-medikamente-wirkungslos-20181103429987

Warnung: Depression und Panikattacken als Nebenwirkung des Cortisons[116]

Aspartam -> zerfällt u.a. zu Phenylalanin:
Nun hat sich aber gezeigt, dass auch Menschen, die definitiv nicht von PKU gezeichnet sind, sondern einfach nur gerne mit Süßtoff gesüßte Limonaden genießen, große Mengen Phenylalanin im Gehirn anreichern können. Als S***ymptome treten*** daraufhin Kopfschmerzen und Gedächtnisverlust auf, aber auch emotionale Krankheiten wie heftige Stimmungsschwankungen, ***Depressionen*** bis hin zu Schizophrenie und einer Empfänglichkeit für Anfälle können zum Vorschein kommen - je nach Veranlagung und körperlicher Konstitution.[117]

Blaubeere:
Keiner würde es wahrscheinlich uninteressant finden, seine Stimmung auf natürliche Weise aufbessern zu können. Genau das können die wilden Blaubeeren bewirken! Die Ergebnisse einer Studie weisen drauf hin, dass die ***Flavonoide der Blaubeere das Risiko an Depressionen zu erkranken, reduzieren können.*** Die Studienteilnehmer, die ein Flavonoid-reiches Blaubeergetränk zu sich nahmen, stellten eine positive Wirkung auf ihre Stimmung fest.[118]

Gehirnentzündung und Depression:
Einen weiteren Beleg für den Zusammenhang von Entzündungen und Depressionen legten kanadische Forscher kürzlich vor: Sie hatten die Gehirne von Depressiven und Gesunden mittels Positronen-Emissions-Tomografie miteinander verglichen. Dabei zeigte sich deutlich, dass bestimmte Immunzellen bei den Kranken deutlich aktiver waren als bei den Gesunden. "Unsere Ergebnisse liefern den bisher überzeugendsten Beweis für eine Entzündung im Gehirn während einer schweren Depression", sagt Studienautor Jeffrey Meyer vom Center for Addiction and Mental Health in Toronto.[119]

Warnung: Rauchen und seelische Erkrankungen:
Psychische Erkrankungen durch Rauchen?
Rauchen scheint laut einer aktuellen Studie das Risiko für Depressionen und Schizophrenie zu erhöhen. Raucherinnen und Raucher haben demnach ein stark erhöhtes Risiko an diesen psychischen Erkrankungen zu leiden.
Bei der aktuellen Untersuchung der University of Bristol wurde festgestellt, dass rauchende Menschen wesentlich häufiger an Depressionen und Schizophrenie leiden. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Psychological Medicine“ veröffentlicht.
Studie umfasste Daten von 462.690 Personen
Die umfangreiche Untersuchung analysierte die Daten von 462.690 Menschen. Die Teilnehmenden waren im Alter zwischen 40 und 69 Jahren. Acht Prozent der teilnehmenden Personen wurden als aktuelle Raucherinnen und Raucher definiert, 22 Prozent haben das Rauchen aufgegeben.
Raucher leiden häufiger an Depressionen und Schizophrenie:
Es stellte sich heraus, dass rauchende Personen ein erheblich verstärktes Risiko haben an Depressionen und Schizophrenie zu erkranken. Diese Ergebnisse ergänzen die ohnehin schon äußerst umfangreiche Liste von negativen Auswirkungen des Rauchens.
Zusammenhang zwischen Rauchen und psychischen Erkrankungen?
Es konnten bei der Untersuchung keine direkten Beweise dafür gefunden werden, dass Rauchen Depressionen oder Schizophrenie verursacht, es wurde aber eine deutliche Verbindung festgestellt. Die veröffentlichten Ergebnisse deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mit den oben genannten psychischen Erkrankungen eher mit dem Rauchen beginnen. Beweise dafür, dass Rauchen zu einer schlechten psychischen Gesundheit beiträgt, waren allerdings stärker, verglichen mit Beweisen dafür, dass eine schlechte psychische Gesundheit zum Rauchen führt.

---

[116] https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Leishmaniose-Muecken-uebertragen-Parasiten,leishmaniose101.html
[117] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia-aspartam-suessstoff.html
[118] https://www.regenbogenkreis.de/blog/gesundheit-und-ernaehrung/waldheidelbeere-11-erstaunliche-gesundheitswirkungen-der-superbeere
[119] https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/depression-wie-entzuendungen-depressionen-ausloesen-a-1026767.html

Warum Nikotin psychische Erkrankungen begünstigen könnte
Nikotin scheint der Studie zufolge die Dopamin- und Serotoninrezeptoren im Gehirn zu hemmen. Dopamin und Serotonin regulieren unsere Emotionen und tragen zum Wohlbefinden bei. Dies wäre eine mögliche Erklärung dafür, warum Rauchen psychische Erkrankungen begünstigt.
Maßnahmen zur Einschränkung des Rauchens sind nötig
Gerade rauchende Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten besser unterstützt werden, um das Rauchen aufzugeben. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden bei Bemühungen zur Reduzierung der Raucherprävalenz oft nicht ausreichend berücksichtigt. Die Studie deutete darauf hin, dass größere Anstrengungen unternommen werden müssen, um Menschen davon abzuhalten, überhaupt mit dem Rauchen anzufangen. Auch die Rauchentwöhnung müsse weiter gefördert werden, um negative Auswirkungen für Psyche und körperliche Gesundheit zu verhindern.
Weitere Erkrankungen durch das Rauchen von Tabak
Die Toxizität von Tabak kann schlimme Folgen für die menschliche Gesundheit haben. Es ist beispielsweise bekannt, dass Rauchen unter anderem Lungenkrebs, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes verursacht. Jedes Jahr sterben auf der ganzen Welt viele Menschen an den Folgen des Rauchens. Der aktuelle Krebsatlas gibt zudem bekannt, dass 24 Prozent aller Krebserkrankungen weltweit in Verbindung mit dem Rauchen stehen.
So lässt sich die Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen verbessern
Rauchen ist der größte einzelne Faktor für die durchschnittliche Verkürzung der Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und führt zu einer verkürzten Lebenserwartung von zehn bis zwanzig Jahren. Zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine gute Möglichkeit zur Erhöhung der Lebenserwartung.[120]

Lachen:
Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, der Körper von Glückshormonen überhäuft, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. eine Minute Lachen wird mit etwa 45 Minuten Entspannungstraining gleichgesetzt.[121]

Safran:
Ein traditionelles persisches Heilmittel gegen Depressionen ist Safran. Bei einer aus dem Jahr 2007 stammenden Studie nahmen 40 depressive Patienten sechs Wochen lang täglich entweder 30 Milligramm afran oder ein Placebo. Bei den Patienten, die Safran bekommen hatten, besserten sich die Symptome im Vergleich zur Placebogruppe erheblich. Die Forscer weisen häufig auf ein Problem bei der Einnahme von Safran gegen Depressionen hin – den Preis. Es heißt, afran sei das teuerste Gewürz der elt, doch man braucht davon jeweils nur kleinste Dosen.[122]

B-Vitamine:
Vitamine und Depression: Vitamine spielen für den menschlichen Körper eine essenzielle Rolle. Sie sind im Gegensatz zu anderen Nahrungsbestandteilen wie Kohlenhydraten, Fetten, Mineralien und Proteinen für den Organismus unverzichtbar. Das belegen zahlreiche Studien, beispielsweise auch die Untersuchung von Vitamin B an der Victoria University in Melbourne, Australien. In dieser ließ sich ein direkter Effekt von zu wenig Vitaminen und dem damit einhergehenden Risiko, von schwerwiegenden psychischen Krankheiten betroffen zu sein, nachweisen. Unter anderem wird ein Zusammenhang zwischen einem Vitaminmangel und einer Depression hergestellt.
B-Vitamine seien für die ordnungsgemäße Funktion und Produktion der menschlichen Zellen, dem sogenannten „Methylierungszyklus“ sowie der Reparatur und Erhaltung der körpereigenen Zellbestandteile erforderlich. Somit spiele die Zellregeneration, für die Vitamine (vor allem Vitamin B) verantwortlich sind, eine entscheidende Rolle bei der Hemmung von Neurotransmittern. Funktioniert diese nicht, liegt also eine Funktionsstörung der Monoaminoxidase vor, kann diese für eine Reihe von psychiatrischen und neurologischen Störungen verantwortlich sein - einschließlich
Das Ergebnis ließ dabei wenig Spielraum für Interpretationen. Die Forscher konnten feststellen, dass Patienten mit Depressionen niedrigere Folatkonzentrationen aufweisen als Patienten mit anderen

[120] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/depressionen-und-schizophrenie-raucher-erkranken-haeufiger-20191106500964
[121] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[122] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 141, 3. Auflage, 2010

psychiatrischen Störungen. Mit einer niedrigen Folatkonzentration geht demnach auch eine schwächere Wirkungsweise von Antidepressiva einher. Weiter heißt es: „Es hat sich gezeigt, dass eine höhere ***ernährungsbedingte Zufuhr von Folat, jedoch nicht von anderen B-Vitaminen, mit einer geringeren Häufigkeit depressiver Symptome bei Männern verbunden ist.“*** Außerdem, so die Forscher, habe ein niedriger Folatstatus und eine niedrige Vitamin-B12-Aufnahmefähigkeit Einfluss auf depressive Symptome bei Frauen. E***in schwerer Vitamin-B12-Mangel erhöhe das Risiko für schwere Depressionen bei älteren Frauen.*** Deshalb vermuten die Forscher, dass vor allem die ältere Bevölkerung von einer erhöhten Vitamin-B-Zufuhr profitieren könnte, da sie vermehrt Störungen feststellen konnten, ***die die Folat-, Vitamin-B12- und Vitamin-B6-Aufnahme reduzieren.***
Ähnliche Gedanken dazu schildert auch der Facharzt für Allgemeinpsychiatrie und Suchtpsychiatrie, Dr. Daniel Hall-Flavin. „Ältere Erwachsene, Vegetarier und Menschen mit Verdauungsstörungen wie Zöliakie oder Morbus Crohn können Schwierigkeiten haben, genügend B12 zu bekommen“, erklärt er. Für einen Vitamin-B-Mangel seien demnach unterschiedliche Faktoren verantwortlich. „Manchmal tritt aus unbekannten Gründen ein Vitamin-B12-Mangel auf. Bei Verdacht auf einen Mangel kann Ihr Arzt einen Bluttest anordnen, um den Gehalt an B12 oder anderen Vitaminen zu überprüfen.“[123]

[123] https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-b-gegen-depressionen-studie-belegt-wirksamkeit-mit-einer-einschraenkung-art-5063219