

Depression: Wertvolle Maßnahmen gegen eine unterschätzte Krankheit

Depressionen sind ein häufiges und von vielen Menschen unterschätztes, schwerwiegendes Krankheitsbild. Was viele unter einer Depression verstehen, ist oft medizinisch eine „depressive Verstimmung“. Die depressive Verstimmung wird fast immer durch ein äußeres Ereignis hervorgerufen und klingt in der Regel ohne Behandlung mit der Zeit wieder ab. Im Gegensatz dazu steht die „endogene Depression“, die ohne Vorwarnung auftreten kann und meist in wiederkehrenden Zyklen auftritt. Eine alleinige medikamentöse Therapie wirkt langsam und ist in vielen Fällen nicht zufriedenstellend. Es gibt allerdings zahlreiche, selbst leicht umzusetzende Maßnahmen, die vorbeugend wirken und eine Therapie unterstützen können.





Experte/Expertin:

Dr. med. Harald Hüther

Prakt. Arzt, Experte für Naturheilverfahren

Letzte Aktualisierung: 20. Oktober 2020

Das-Wichtigste-in-Kürze

Fakten in der Übersicht

- **Was ist Depression?** Etwa 16 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Es handelt sich um eine depressive Verstimmung, die in der Regeln von selbst abklingt oder manchmal auch in wiederkehrenden Zyklen auftritt.
- **Ursachen & Risikofaktoren:** Zu den Ursachen zählen eine schleichende Entzündung im Nervensystem und Stoffwechsellungleichgewichte bei den Nervenbotenstoffen.
- **Symptome:** Hauptkennzeichen sind oft periodisch wiederkehrende, psychische Veränderungen, gedrückte Stimmung, Interessellosigkeit, Antriebsstörung, deren Ursache noch nicht vollständig geklärt sind
- **Diagnose und Tests:** Die Diagnose wird aus der Krankheitsgeschichte (Anamnese) gestellt. Etwa 2/3 der Patienten haben nur körperliche Symptome.

- **Prognose und Verlauf:** Depression verläuft in Schüben. Die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Schubs erhöht sich mit jedem auftretenden Schub.
- **Empfohlene Ernährung:** Eine anti-entzündliche Ernährung entspricht einer gesunden, vollwertigen Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Vollwertprodukten, fettem Fisch, Nüssen, Saaten und pflanzlichen Ölen ist.
- **Therapie und Prävention:**
 - **Mikronährstoffe:** Mikronährstoffe, um Folgen zu vermindern und Nebenwirkungen von Medikamenten zu reduzieren.
 - **Lebensstil:** Entspannungstechniken wie Meditation oder Qi Gong und Sport. Kein Medikament wirkt so gut gegen Depressionen wie regelmäßige Bewegung.
 - **konventionelle Therapie:** Medikamente wie Antidepressiva kommen zum Einsatz, sollten jedoch die letzte Option darstellen.
 - **Ganzheitliche Therapie:** Heilpflanzen, Stressreduktion und Entspannungstechniken, Sport und Bewegung, Lichttherapie, Rhythmustherapie
- **Checkliste und Empfehlungen bei Depression:** Das können Sie selbst tun

Was ist Depression?

Das-Wichtigste-in-Kürze

Depression in der Übersicht

- Nach aktuellen Angaben leiden 16 Millionen Deutsche an Depressionen.
- Depression gehört zur Gruppe der affektiven Störungen.
- Sie verläuft typischerweise in Phasen, die meist ohne ersichtlichen Grund auftreten.
- Depressionen wirken sich auf verschiedene Ebenen aus. Psyche, Körper und Verhalten sind bei jedem Betroffenen unterschiedlich stark involviert.

Depressionen werden zur Gruppe der **affektiven Störungen** gezählt. Diese Gruppe beinhaltet sehr unterschiedliche Krankheiten, die aber alle eine Verbindung zur Depression haben.

- **Unipolare Depression:** mit etwa zwei Drittel % der Fälle macht die klassische unipolare Depression den weitaus größten Teil der Erkrankungen in dieser Gruppe aus. Diese, auch **endogene Depression** genannte

Krankheit kommt in Wellen von depressiven Stimmungen, in der Regel ohne einen bestimmten Auslöser. Sie betrifft etwa doppelt so viele Frauen wie Männer.

- **Bipolare Störungen:** Etwa ein Drittel der Erkrankten leiden abwechselnd an depressiven und manischen Phasen.
- **Manische Störung:** etwa 5% der Betroffenen haben nur manische Phasen

Typisch für die Depression ist ihr phasenweiser Verlauf. Die jeweiligen Phasen kommen und gehen meist ohne ersichtlichen Grund. Das macht es für Angehörige oft sehr schwer mit dieser Erkrankung umzugehen. Wenn diese Phasen länger als 2 Wochen anhalten, kann von einer Depression gesprochen werden. Unterscheiden muss man davon die sogenannte **depressive Episode**. Hier geht immer ein direkter Auslöser voraus (Sterbefall, Streit etc.). Diese Episoden klingen nach Tagen bis wenigen Wochen wieder von selbst ab.

Depressionen wirken sich immer auf verschiedenen Ebenen aus. Psyche, Körper und Verhalten sind bei jedem Betroffenen unterschiedlich stark involviert.

Auf der anderen Seite erhöht eine Depression auch das Risiko, andere körperliche Erkrankungen zu entwickeln. Die Depression ist u. a. ein Risikofaktor für die Entwicklung von:

- Herzinfarkt
- Osteoporose
- Immunstörungen
- Demenz

Vorkommen und Auftreten

Die Depression gehört zu den häufigsten Erkrankungen und kann in jeder Altersstufe auftreten. Betroffene sind häufig zwischen 15 Jahren und 30 Jahren. Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren erkranken vergleichsweise seltener an Depression. Nach aktuellen Angaben leiden 12 Millionen Deutsche an Depressionen. Diese alarmierende Zahl zeigt wie verbreitet Depressionen bei uns sind. Offizielle Zahlen sprechen davon, dass im Laufe ihres Lebens etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann an einer Depression erkranken wird. Frauen leiden nicht nur häufiger an der Erkrankung Depression, sondern auch häufiger an rezidivierender Depression sowie einem chronischen Verlauf.

. . .

Ursachen und Risikofaktoren

Das-Wichtigste-in-Kürze

Ursachen und Risikofaktoren in der Übersicht

- „biopsychosoziale“ Entstehung aus mehreren Faktoren
- Vererbung und Stoffwechsel spielen eine Rolle

- Rhythmus und Licht sind häufig unterschätzte Einflüsse
- zahlreiche Krankheiten und Medikamente können eine Depression zur Folge haben
- alle Ursachen der Depression sind noch nicht endgültig erforscht
- vielversprechende Hypothese ist die der stillen Entzündung im Gehirn (silent inflammation).

Die Ursachen depressiver Erkrankungen sind komplex und nur teilweise von der Wissenschaft erklärbar. Es wird heute davon ausgegangen, dass mehrere Ursachen bei der Entstehung einer Depression zusammenwirken. Dazu gehören sowohl sogenannte **biologische Faktoren** (z. B. hormonelles Ungleichgewicht und Mangel an Mikronährstoffen) als auch **persönliche Erfahrungen** und die Verarbeitung aktueller Ereignisse. Man nennt das dann auch zusammengefasst „**biopsychosoziale**“ Entstehung.

Es gibt in der Medizin derzeit mehrere Faktoren, die zur Entstehung einer Depression erwiesenermaßen beitragen:

- **Epigenetische Faktoren:** Die Vererbung scheint eine gewisse Rolle zu spielen. Kinder eines depressiven Elternteils haben ein leicht erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Depression zu entwickeln (10%). Bei eineiigen Zwillingen ist das Risiko des Geschwisters mit 65 % schon deutlicher erhöht.

- **Neurobiologische Faktoren:** Ein Mangel an bestimmten Botenstoffen im Gehirn (Serotonin, Dopamin) wird als häufige biologisch fassbare Ursache genannt. Auch ist bekannt, dass depressive Symptome auftreten, wenn dem Körper Mikronährstoffe fehlen. Ebenso wird heute eine dauernde unterschwellige Entzündung im Körper (die sogenannte „silent inflammation“) als wichtige Ursache angenommen ¹. Zudem können Hormonungleichgewichte, die durch Stress verursacht sind, genauso zu einer Depression beitragen, wie Störungen im Schilddrüsen-Stoffwechsel.
- **Entwicklungsfaktoren:** Ein überängstlicher und überfürsorglicher Erziehungsstil kann zu einer Art erlernten Hilflosigkeit und später zu einer Anfälligkeit für Depressionen führen. Dies kann sich sogar in epigenetischen Veränderungen an den Genen widerspiegeln ². So kann diese Veränderung unter Umständen sogar weitervererbt werden.
- **Reaktive Faktoren:** Hier sind Reaktionen auf direkte Lebensereignisse gemeint. Bei Todesfällen oder Lebenskrisen, genauso aber auch bei langandauernden Konflikten und Mobbing.
- **Erkrankungen und Medikamente:** Andere Krankheiten und auch zahlreiche Medikamente können eine Depression als Begleitung mit im Gepäck haben. Dies sind häufig auch von Ärzten stark unterschätzte Ursachen einer Depression. Zu den Krankheiten, die häufig von einer Depression begleitet werden gehören unter anderem die Epilepsie, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, aber auch Herzinfarkt und Schlaganfall ³, Zuckerkrankheit, Krebs und viele andere. Bei den Medikamenten mit einer Depression als Nebenwirkung sind vor allem Herz-Medikamente wie Beta-Blocker und ACE-Hemmer, aber auch Entzündungshemmer (Ibuprofen) und Antibiotika (z.B. Sulfonamide) zu nennen.
- **Physikalische Faktoren:** Zu den wichtigsten physikalischen Faktoren zählen das Zuwenig oder Zuviel an Licht. Zuwenig Tageslicht ist wohl die Hauptursache bei der sogenannten saisonalen Depression zu Beginn

des Winters. Aber auch zu viel (künstliches) Licht kann eine Depression begünstigen, wenn dadurch die Bildung unseres „Schlafhormons“ Melatonin gestört wird und so unser Tag-Nacht-Rhythmus durcheinanderkommt. ⁴

Diese Aufzählung zeigt Ihnen, wie viele verschiedene Faktoren es gibt, die an der Entstehung einer Depression beteiligt sein können. Das macht sowohl die Diagnostik als auch die Therapie nicht ganz einfach. Auf der anderen Seite gibt es genau deshalb auch sehr viele Ansatzmöglichkeiten für eine Hilfe bei Depressionen. Zudem gibt es zahlreiche vielversprechende und teils sehr einfache Möglichkeiten, selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wenn Sie an mehreren Schraubchen in Ihrem Leben ein wenig drehen, dann kann sich viel verändern. Im Therapieteil werden wir Ihnen einige effektive Maßnahmen vorstellen, und Sie erfahren, was sich damit erreichen lässt.

Hinweis

Epigenetik

Bis zur Entdeckung der Epigenetik ging man davon aus, dass unsere Gene unveränderbar feststehen und somit Persönlichkeitsmerkmale oder die Veranlagung für bestimmte Krankheiten oder Neigungen von Geburt an feststehen.

Die Epigenetik beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit das uns vererbte Genmaterial durch äußere Einflüsse wie Ernährung, Lebensstil, Stress, Umweltgift und Lebenseinstellung veränderbar ist und Gensequenzen schwächer oder stärker abgelesen oder ein- bzw. ausgeschaltet werden können.

Erkenntnisse zeigen, dass wir zwar einerseits durch negative Einflüsse Schäden und Veränderungen an unserer DNA verursachen können, die über Generationen weitervererbt werden. Andererseits jedoch auf die gleiche Weise geschädigte DNA-Sequenzen positiv beeinflussen können, deren Ausprägung wir bislang für unveränderbar gehalten haben.

Eine ausgewogene Ernährung, eine umfassende Versorgung mit den lebenswichtigen Mikronährstoffen, positive Gedanken und eine optimistische Lebenseinstellung sowie die Vermeidung von Schadstoffen, Chemikalien und Stress sind nach den Erkenntnissen der Epigenetik somit elementar für Gesundheit und Vitalität.

Hoffnung besteht, dass mit Hilfe der Forschungsergebnisse zur Epigenetik in der Zukunft auch derzeit als unheilbar betrachtete Erkrankungen heilbar sein werden.

. . .

Symptome der Depression

Das-Wichtigste-in-Kürze

Symptome in der Übersicht

Häufige Symptome sind z. B.

- Nacken- und Rückenschmerzen
- Schwindel
- Magenprobleme
- Appetitminderung
- Schlafstörungen
- gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit

Zu den häufigsten körperlichen Symptomen zählen Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schwindel, Magenprobleme, Appetitminderung und Schlafstörungen.

Auf der psychischen Ebene gibt es drei Hauptsymptome:

- gedrückte Stimmung

- Interesse- / Freudlosigkeit
- Antriebsstörung

Hinweis

Depression oder Mikronährstoffmangel?

Nicht immer versteckt sich hinter unspezifischen Symptomen die vermutete Erkrankung. Eine nicht ausreichende Versorgung mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen kann zu schweren Störungen im Körper führen. Stoffwechselfvorgänge können nicht mehr korrekt ablaufen und langsam schleichen sich immer mehr Befindlichkeitsstörungen und diffuse Symptome wie zum Beispiel gedrückte Stimmung und Freudlosigkeit ein. Viele Anzeichen einer Depression sind unspezifisch und können ebenso auf einen **Mikronährstoffmangel** hindeuten.

[Lesen Sie hier mehr über Verstimmung bei Mikronährstoffmangel.](#)

Weitere zusätzliche Symptome nach Häufigkeit:

- Schlafstörungen 100 %
- traurige Verstimmung 100 %
- Weinerlichkeit 94 %
- schlechte Konzentration 91 %
- Suizidgedanken 82 %
- Müdigkeit und Reizbarkeit 76 %
- psychomotorische Verlangsamung 76 %
- Tagesschwankungen 66 %
- Hoffnungslosigkeit 51 %
- Gedächtnisstörungen 35 %

. . .

Diagnose und Test: Depression feststellen

Diagnose in der Übersicht

- Diagnose „Depression“ erfolgt anhand der Krankheitsgeschichte
- etwa 70 % haben nur körperliche Beschwerden
- zusätzliche Untersuchungen dienen dem Ausschluss anderer Erkrankungen

Es gibt keine objektive Methode wie z. B. Laborwerte, um eine Depression zu diagnostizieren. Die Diagnose wird allein nach Symptomen und Verlauf gestellt. Das macht es für Betroffene und Angehörige auch schwierig, die Diagnose Depression anzuerkennen und anzunehmen. Schwierig wird das Erkennen einer Depression vor allem auch dadurch, dass sich die Depression sehr häufig zunächst auf körperlicher Ebene bemerkbar macht (70 %). Etwa zwei Drittel der Erkrankten gehen nicht wegen psychischer Symptome zum Arzt, sondern wegen körperlichen Beschwerden, die von der Depression ausgelöst werden.

Die Diagnose Depression wird dann gestellt, wenn mindestens zwei Hauptsymptome und zwei Zusatzsymptome für mehr als zwei Wochen anhalten.

Es gibt für einen schnellen diagnostischen Überblick den sogenannten **Zwei-Fragen-Test**, der eine sehr gute Trefferwahrscheinlichkeit hat:

- **1. Frage:** Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?

- **2. Frage:** Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Werden beide Fragen mit „Ja“ beantwortet, dann besteht der Verdacht auf eine Depression und es sollte ein Facharzt aufgesucht werden.

. . .

Möglicher Krankheitsverlauf und Prognose

Das-Wichtigste-in-Kürze

Krankheitsverlauf in der Übersicht

- Die klassische Depression verläuft in Schüben.
- Nach dem ersten Schub ist nicht sicher ob es zu weiteren Schüben kommt, die Wahrscheinlichkeit liegt bei 50 %.
- Nach dem zweiten Schub liegt die Wahrscheinlichkeit für einen erneuten Schub bei 80 % und nach dem dritten Schub bei 90 %.
- Manche Betroffenen leiden an Selbstmordgedanken.

Die klassische Depression verläuft in **Schüben**. Es ist nicht sicher, ob nach dem Abklingen einer Episode jemals wieder ein weiterer Schub auftreten wird. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit für ein erneutes Aufflammen der Depression hoch: Nach dem ersten Schub liegt die Wahrscheinlichkeit für einen **weiteren Schub bei 50 %**. Nach der zweiten Episode liegt sie bereits **bei 80 %**, und nach der dritten Episode **bei 90%**.

Vier von fünf Betroffenen leiden an **Selbstmordgedanken**. Das Erkennen einer echten Suizid-Gefährdung und das Verhindern eines solchen zählt zu den vordringlichsten Aufgaben eines Facharztes. Unter besonderen Umständen ist zum Selbstschutz die Unterbringung in einer geschlossenen Abteilung eines spezialisierten Krankenhauses eine mögliche Option.

Zusätzlich steigert eine Depression auch die **Häufigkeit von anderen körperlichen und psychischen Erkrankungen**. Am besten untersucht sind hier die Zusammenhänge mit dem **Herzinfarkt**. So ist etwa bei Herzkranken, die unter schweren Depressionen leiden, das Herzinfarkt-Risiko 17-mal höher als bei Menschen ohne Depression. Das Risiko von herzgesunden Menschen mit Depression, an einer Herzerkrankung zu sterben, ist 3-mal höher als bei Nichtdepressiven. Ein wichtiger Grund also, zu effektiven, natürlichen Schutzmaßnahmen zu greifen.

Depressive erleiden auch häufiger einen **Schlaganfall**. Die Gründe dafür sind noch unbekannt. Jedoch neigen depressive Patienten zu einem ungesünderen Lebensstil, was das Risiko für Zivilisationserkrankungen erhöht.

Eine weitere wichtige Komorbidität sind **Angststörungen**. Diese erschweren auch die Behandlung einer Depression.

. . .

Ernährung bei Depression

Das-Wichtigste-in-Kürze

Ernährung in der Übersicht

Ob das, was wir täglich essen für uns gesund oder ungesund ist, liegt vor allem an der Ausgewogenheit der einzelnen Nährstoff-Gruppen, die wir essen.

Eine gesunde Ernährung ist vor allem anti-entzündlich und abwechslungsreich– das Gegenteil der Western Diet, die pro-entzündlich wirkt. Anti-entzündlich heißt, es sind reichlich Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren und viele weitere Mikronährstoffe enthalten. Praktisch heißt das: Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fetter Fisch, Nüsse, Saaten und kaltgepresste pflanzliche Öle.

Mit der Ernährung werden alle Stoffe zugeführt, die wir zum Aufbau von Nervenbotenstoffen benötigen. Idealerweise versorgt uns eine gesunde Ernährung mit genügend Mikronährstoffen und Eiweißbestandteilen.

Omega-3-Fettsäuren wirken direkt antidepressiv und wirken gegen Ursachen der Depression. Scharfe Gewürze und zahlreiche Kräuter wirken stimmungsaufhellend

Eine pro-entzündliche Ernährung ist oft Risikofaktor oder Auslöser bei zahlreichen Erkrankungen. Diese chronische Entzündung lässt Arterien verkalken, schwächt unseren Darm und unser Immunsystem, beeinflusst unsere Psyche negativ und lässt letztlich Zellstress entstehen. Wie im Kapitel [Ursachen](#) ausführlich dargestellt, sind entzündliche Prozesse auch bei Depression an der Entstehung beteiligt. Mit einer **gesunden, anti-entzündlichen Ernährung** können Sie das Krankheitsgeschehen bei Depression in Ihrem Körper selbst mitbeeinflussen:

- Sie können das Entzündungsgeschehen in Ihrem Körper mildern/nicht zusätzlich durch entzündungsfördernde Lebensmittel befeuern.
- Sie versorgen Ihren Körper mit lebenswichtigen Mikronährstoffen.
- Sie schützen sich präventiv vor Begleiterkrankungen, die sich zusätzlich negativ auf Depression
- Sie erreichen und halten langfristig Ihr Normalgewicht.

Probleme der heutigen Ernährung

Obwohl in Deutschland kein Mangel an Nahrungsmittelvielfalt herrscht, wird eine naturbelassene Ernährung mit vielen qualitativ hochwertigen und unverarbeiteten Produkten immer seltener. Volle Arbeitstage, Alltagsstress, keine Zeit zu kochen und auch der Mangel an Wissen und Fähigkeiten führen zunehmend zu einer ungesunden Ernährung.

Fertigprodukte statt frisch kochen: Western Diet

Diese Art der Ernährung wird oft unter dem Begriff **Western Diet** zusammengefasst, weil sie vor allem in den westlichen Industrieländern weit verbreitet ist und sich zunehmend auch in Ländern mit traditionell gesunder Ernährung ausbreitet – mit gravierenden Folgen für die Gesundheit der Bevölkerung.

Hinweis

Western Diet

hochkalorisch, zuckerreich, gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, salzreich, viele Konservierungsstoffe und hochverarbeitete Produkte (Fastfood, Fertigprodukte, „Junkfood“) – dagegen wenig frisches Obst und Gemüse, keine hochwertigen Pflanzenöle, wenig komplexe Kohlenhydrate, wenige Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Nährstoffzufuhr aus dem Gleichgewicht

Ob das, was wir täglich essen für uns gesund oder ungesund ist, liegt vor allem an der Ausgewogenheit der einzelnen Nährstoff-Gruppen, die wir essen. Unsere Lebensmittel setzen sich zum einen aus **Makronährstoffen** zusammen, die uns Energie und Baumaterial liefern: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

Auf der anderen Seite enthalten Lebensmittel auch unzählige **Mikronährstoffe**, die das Umsetzen der Makronährstoffe im Stoffwechsel erst möglich machen: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ungesund wird eine Ernährung dann, wenn die einzelnen Gruppen nicht mehr im Gleichgewicht zueinander stehen. Arbeit findet z. B. heute sehr oft als sitzende Tätigkeit am Schreibtisch statt, wo keine bis kaum Kalorien verbrannt werden – jedoch dominieren Kohlenhydrate nach wie vor zu einem großen Anteil unsere tägliche Ernährung, was die Entwicklung einer chronischen Entzündung besonders fördert – das ständige Zuviel.

Anti-entzündliche Ernährung: Profitieren Sie auf allen Ebenen

Erst gravierende Erkrankungen und Ereignisse wie **Depression** lassen uns aufhorchen und führen oft zu einem Wendepunkt im Leben: Lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen!

Sich gesund zu ernähren heißt nicht sich selbst zu kasteien, zu verzichten oder strikte Pläne einzuhalten. Es bedeutet Neues kennenzulernen, alte Wege zu verlassen und sich jeden Tag fitter, gesünder und leistungsfähiger zu fühlen statt immer müde, abgeschlagen und energielos. Sie können dabei Schritt für Schritt etwas an Ihrer Ernährung ändern, statt zu versuchen, von heute auf morgen alles auf den Kopf zu stellen. Eine gesunde Ernährung ist vor allem **anti-entzündlich** und abwechslungsreich– das Gegenteil der *Western Diet*, die **pro-entzündlich** wirkt.

Was ist anti-entzündliche Ernährung?

Anti-entzündlich heißt, es sind reichlich **Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren** und viele weitere **Mikronährstoffe** enthalten. Eine pro-entzündliche Ernährung ist einer der Hauptauslöser für eine chronisch-schwelende Entzündung in unserem Körper, die stille Entzündung (*silent inflammation*).

Die folgende Tabelle stellt Ihnen wichtige anti- und pro-entzündliche Nahrungsmittelgruppen vor:

Anti-entzündliche Nahrungsmittel und pro-entzündliche Nahrungsmittel

Anti-entzündliche Ernährung	Pro-entzündliche Ernährung
Olivenöl, Walnussöl, Leinöl, Hanföl	frittierte Lebensmittel, Margarine, Sonnenblumenöl, Schweineschmalz, Sojaöl, Maiskernöl
Obst (zuckerarme Sorten bevorzugen): Beeren, Zitrusfrüchte, Äpfel Gemüse, mindestens „5 am Tag“: grüne Blattgemüse, Brokkoli, Spinat, Kohlsorten, Topinambur, alle Salate, Wildkräuter	Fast Food, Fertigprodukte, Süßigkeiten, industriell gefertigte Snacks
Vollkornprodukte: Getreideprodukte aus dem vollen Korn inklusive aller Ballaststoffe	Produkte aus Auszugsmehlen („Weiß“), Weizen
Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Tofu Eier: moderater Konsum (mind. Bio-Freiland-Haltung)	Wurstwaren, viele Milchprodukte
fetter Seefisch: Lachs, Makrele, Sardinen	Schweinefleisch
frische Kräuter, anti-entzündliche Gewürze wie Chili, Kurkuma, Ingwer Sulfide: Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich	sehr salzreich

Getränke und Tee: Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, grüner Tee Softdrinks, häufiger Alkoholkonsum, Milchmixgetränke

Nüsse und Saaten: Walnüsse, Leinsamen, Pinienkerne, Kürbiskerne, Macadamianüsse

Erdnüsse, gesalzene und aromatisierte „Knabbernüsse“

Probiotika: Kefir, Joghurt, milchsauer eingelegte Gemüse, Misopaste

Weitere **Eckpunkte einer gesunden Ernährung** sind:

- **Flexitarismus:** Insgesamt sollte Ihre Ernährung vorwiegend **pflanzenbasiert** ausgerichtet sein – Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind in Maßen zu genießen, dafür in hochwertiger Qualität.
- **Mittelmeer-Diät:** Gute Orientierung bei einer anti-entzündlichen Ernährung bietet die **mediterrane Ernährung** – Menschen, die sich traditionell nach der Mittelmeerdiet ernähren, leiden seltener unter der chronischen Entzündung und deren Folgen, z. B. weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Regional und saisonal:** Produkte aus der Region, die keinen weiten Anreiseweg hatten, sind frischer und oft nährstoffreicher. Viele Superfoods haben einheimische „Verwandte“ wie z. B. Leinsamen (statt Chiasamen) oder Hagebutten (statt Goji-Beeren).
- **Gesunde Fette:** Fett reduzieren ist passé, viel wichtiger, ist die richtigen Fette aufzunehmen: Die optimalen Quellen sind kaltgepresste, hochwertige Öle. Dabei sollte der Anteil der Omega-3-Fettsäuren möglichst hoch sein, da sie im Gegensatz zu den Omega-6-Fettsäuren entzündungs- und schmerzhemmend wirken.

- **Kohlenhydrate reduzieren:** Essen Sie insgesamt weniger Kohlenhydrate, also weniger weißes Brot, weniger weiße Nudeln und Reis. Zu viele dieser getreidehaltigen Sattmacher fördern Entzündungen und stören das Gleichgewicht der Botenstoffe.
- **Vegetarismus und Veganismus** sind Ernährungsformen, die sehr gesund und ausgewogen sein können, aber nicht automatisch sind: Wenn viele oben genannte Nahrungsmittel integriert werden und auf ausreichend Mikronährstoffzufuhr geachtet wird. Auch der vegane Trend hat viele Fertigprodukte auf den Markt gebracht, die oft mit einer gesunden Ernährung nichts mehr gemeinsam haben. Achten Sie also weniger auf ein „Label“, sondern auf Ausgewogenheit.
- **Achtsamkeit beim Essen:** Genuss, Freude und Langsamkeit gehören zu einer gesunden Ernährung genauso wie hochwertige Nahrungsmittel.
- **Fastenperioden:** Intervallfasten oder Buchinger-Fasten können sinnvoll sein für einen Neustart oder ein jährliches Ritual, hier müssen Sie selbst abwägen, ob es zu Ihnen passt.
- **In Bewegung bleiben:** Zu einer gesunden Ernährung gehört Bewegung – neben vielen anderen positiven Effekten, wirkt die Verdauung angeregt und die Darmpassage gefördert.

So sollte Ihr Teller aussehen

Mit dieser mikronährstoffreichen Telleraufteilung geben Sie Ihrem Organismus die benötigte Energie, die nötigen Nährstoffe und Kohlenhydrate. Achten Sie also darauf nicht nur Beilagen und Fleisch/ Fisch zu sich zu nehmen, sondern variieren Sie vor allem mit verschiedenen Gemüse- und Obstkombinationen. So gehen Sie **Übergewicht** aus dem Weg und bewahren sich vor Speisen mit zu hohen Kalorienwerten.

Eiweiße wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, gelegentlich Eier und probiotische Milchprodukte



Gemüse, Salat und eine Handvoll Obst



komplexe Kohlenhydrate wie Getreide und Kartoffeln



gute Fette wie Leinöl, Olivenöl



Zusammenhang Ernährung und Depression

Auch bei Personen mit Depression hat die Ernährung einen erheblichen Einfluss. 2017 setzten sich australische Wissenschaftler in der randomisierten Fall-Kontroll-SMILES-Studie 3. mit der Fragestellung auseinander, wie Ernährung und Depression zusammenhängen. Die Probanden litten unter mittelschweren bis schweren Depressionen. In der Studie wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt: Beibehalten der bisherigen ungesunden Ernährung und Umstellung auf eine mediterrane Diät. Ergebnis war, dass die Gruppe, die sich mediterran ernährte, nach 12 Wochen eine signifikante Verbesserung der depressiven Erkrankung wahrnahm.

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser seelisches Befinden. Es ist einfach viel mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen. Schon seit vielen Jahren versuchen Wissenschaftler und Mediziner herauszufinden, was es mit diesen Zusammenhängen auf sich hat. Wenn beispielsweise das Hormon **Serotonin** in unserem Blut absinkt, dann neigen wir zu negativen und trüben Gedanken. Man kann bestimmte Lebensmittel essen und so dem Körper helfen, mehr Glückshormone zu bilden.

Für die Herstellung der stimmungsaufhellenden Botenstoffe spielt der Eiweißbestandteil **Tryptophan** eine große Rolle. Der Körper kann dieses nicht selbst herstellen, d. h. wir müssen Tryptophan mit unserer Nahrung aufnehmen. Besonders tryptophanhaltig sind Nüsse, Samen und Keime (Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime...) aber auch hochwertiges Kalbs- und Rindfleisch oder gelbe Käsesorten wie Emmentaler Käse. Es reicht aber nicht aus, allein reichlich Eiweiß zu essen. Nur dann, wenn gleichzeitig Kohlenhydrate verzehrt werden, gelangt mehr Tryptophan ins Gehirn, wo es dann (mithilfe von zahlreichen Vitaminen und anderen Mikronährstoffen) zum Glückshormon umgewandelt wird.

Tipps

Rezept-Tipp:

Ein klassisches Beispiel für so eine Glücks-Kombination wären Pellkartoffeln mit (Bio-)Kräuterquark und (Bio-)Eiern. Wenn Sie den Quark auch noch mit Omega-3-reichem Leinöl verfeinern, haben sie im Nu ein „Glücks-Essen“.

. . .

Therapie und Prävention der Depression

Jede Behandlung enthält präventive Aspekte und jede Prävention wirkt auch als Therapie. Die Grundpfeiler jeder Vorbeugung und Therapie basieren auf unserem Lebensstil: Wie ernähren Sie sich? Ist Ihr Organismus ausreichend mit Mikronährstoffen versorgt? Wieviel Bewegung ist in Ihren Alltag integriert? Rauchen Sie und wieviel Alkohol konsumieren Sie? Bestimmt Stress Ihr ganzes Leben? Je nachdem, wie die Antworten ausfallen, können sich diese Basispfeiler positiv auf Ihre Gesundheit auswirken, aber auch jahrelange Risikofaktoren für

viele Erkrankungen darstellen. In diesem Kapitel werden zahlreiche ganzheitliche Methoden vorgestellt, die Ihre Gesundheit und Lebensqualität stärken können – präventiv und/oder auch als Therapie.

Eine Behandlung zielt darauf ab, die jeweiligen Episoden möglichst milde und kurz ausfallen zu lassen. Auf der anderen Seite sollen auch weitere Episoden verhindert oder verzögert werden.

Mikronährstoffe

Das-Wichtigste-in-Kürze

Mikronährstoffe in der Übersicht

- sind unentbehrliche Mikrohelfer in unserem Organismus.
- Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit allen Mikronährstoffen bei Depression. Besonders wichtig sind B-Vitamine, L-Carnitin, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D.
- Einige der typischen Depression-Medikamente erhöhen zusätzlich Ihren Mikronährstoffbedarf. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Mikronährstoffbedarf ausreichend über die Ernährung zu decken, können moderat dosierte, natürliche Mikronährstoffmischungen sinnvoll sein.

- [Eine Checkliste mit Kriterien zur Auswahl des richtigen Produktes finden Sie hier.](#)

Eine wichtige Basis für alle Therapien wird oft bei der Beratung außer Acht gelassen: Eine gesunde, ausgewogene, mikronährstoffreiche Ernährung. Der Körper muss mit Mikronährstoffen optimal versorgt sein, damit Folgen der Depression abgemildert und Nebenwirkungen der Medikamente reduziert werden können.

Mikronährstoffe – was ist das?

Zu den **Mikronährstoffen** gehören in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die einen wichtigen Teil dazu beitragen, damit unser Organismus funktioniert. Im weiteren Sinne lassen sich auch essentielle Fettsäuren, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme hinzuzählen. Makronährstoffe wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sind unsere Energielieferanten, während die Mikronährstoffe an Prozessen wie z. B. Blutgerinnung, Immunabwehr und Knochengesundheit beteiligt sind. Einige Mikronährstoffe kann unser Körper selbst herstellen, die meisten jedoch müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Der menschliche Organismus – ein Blick in die Zellen

Der Mensch besteht aus über 70 Billionen Zellen. Diese können alle nur optimal funktionieren, wenn sie mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt sind. Es gibt nahezu keinen Stoffwechselschritt, an dem nicht mehrere Mikronährstoffe beteiligt sind. Dazu zählen unter anderem die:

- Aktivierung von Enzymen und Hormonen (Stoffwechselaktivität)
- Abwehrleistung des Immunsystems (Immunstoffwechsel)
- Energieproduktion in den Kraftwerken unserer Zellen, den sogenannten Mitochondrien (Energiestoffwechsel)
- Leistungsfähigkeit des Herzmuskels (Herzkraft und -rhythmus)
- Kontraktion der Skelettmuskulatur (Muskelkraft und -koordination)
- Impulsübertragung in und der Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen (Nerven- und Gehirnstoffwechsel)

Für alle Stoffwechselreaktionen im Körper sind **Enzyme** notwendig, sie wirken wie ein Katalysator. Enzyme können ihren Aufgaben jedoch nur mithilfe von Mikronährstoffen nachkommen. Je besser der Körper mit Nährstoffen versorgt ist, desto besser funktioniert der gesamte Organismus. Ein Mikronährstoffmangel kann sich also negativ auf den Stoffwechsel und das Immunsystem auswirken. Um Ihre Gesundheit zu schützen und Ihre weiteren Therapien zu unterstützen, sollten Sie also auf Ihren Mikronährstoffhaushalt achten.

Gehören Sie auch zu den Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen?

Egal ob Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker oder die Antibabypille. Schon ein einzelnes Medikament kann unsere optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ungünstig beeinflussen. Je mehr Medikamente gleichzeitig eingenommen werden, desto intensiver wird in den Mikronährstoffhaushalt eingegriffen, was Wechselwirkungen der Arzneimittel untereinander sowie das Auftreten von Nebenwirkungen

erhöht. Hierdurch kann nicht nur die Wirkung des Medikaments negativ beeinflusst werden, sondern auch die Funktion der Mikronährstoffe.

Welche Lebensphasen führen noch zu einem erhöhten Mikronährstoff-Bedarf?

Aber nicht nur die regelmäßige Einnahme von Medikamenten führt zu einem erhöhten Mikronährstoffbedarf. Es gibt bestimmte Lebensphasen und Umstände, die ein erhöhtes Risiko für einen Nährstoffmangel aufweisen:

- Kinder und Jugendliche
- Schwangere und Stillende
- ältere Menschen
- Menschen mit Magen-Darm-Störungen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen

Diesen erhöhten Bedarf zu decken, ist nicht immer einfach. Trotz des reichhaltigen Angebotes an verschiedenen Lebensmitteln verringern verschiedene Faktoren den Mikronährstoffgehalt in Lebensmitteln:

- nicht ausgereiftes Obst und Gemüse
- größere Erträge in der Landwirtschaft

- Einsatz von Pestiziden

Es ist wichtig, die Ernährung mit einer breiten und möglichst natürlichen Basis an allen Vitaminen, Spurenelementen sowie sekundären Pflanzenstoffen zu optimieren.

Mikronährstoffkonzentrat als Grundlage

Gut versorgt sind Sie mit moderaten Mikronährstoffmischungen – von einzelnen hochdosierten Mikronährstoffen raten wir ohne Absprache mit Ihrem Arzt und vorherigen Untersuchungen ab.

Das Angebot an Mikronährstoffpräparaten ist groß und unübersichtlich. Entscheidend beim präventiven Ansatz ist die natürliche Vielfalt. Das ideale Mikronährstoffpräparat ist auf natürlicher Basis produziert, enthält neben allen klassischen Mikronährstoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme, ist flüssig, glutenfrei und vegan. Die Bioverfügbarkeit sollte wissenschaftlich belegt sein und es sollten keine künstlichen Aroma- oder Konservierungsstoffe enthalten.

[Eine Checkliste mit Kriterien zur Auswahl des richtigen Produktes finden Sie hier.](#)

Ein Mikronährstoffkonzentrat sichert auch die Versorgung der für die Krankheit Depression wichtigen Mikronährstoffe.

Zusätzliche Mikronährstoffe sind bei Depressionen aus verschiedenen Gründen dringend anzuraten. Es ist bekannt, dass Mikronährstoffmängel häufig psychische Veränderungen und Depressionen auslösen können. Häufig sind diese Mängel aber im Blut noch nicht nachweisbar, was die Diagnose eines Mikronährstoffmangels schwierig macht. Einen sehr zuverlässigen Marker für einen Mikronährstoffmangel stellt jedoch die Messung von

Homocystein im Blut dar. Diese für den Körper schädliche Aminosäure ist nur bei einem Mangel von für die Psyche wichtigen Mikronährstoffen erhöht ⁸.

Hinweis

Homocystein

Im Stoffwechsel des Menschen entstehen allerlei Abfallprodukte, die ständig von der „Körperpolizei“ entsorgt werden müssen. Neben den freien Radikalen zählt hierzu das Homocystein.

Homocystein ist eine Aminosäure, die im normalen Stoffwechsel der Zellen entsteht. Unter normalen Umständen wird diese Aminosäure sehr schnell von Enzymen in den Zellen abgebaut. Diese Enzyme benötigen allerdings einige Mikronährstoffe als Co-Faktoren für diese Arbeit. Erhöhte Werte von Homocystein entstehen dann im Körper, wenn die Mikronährstoffe für den Abbau dafür nicht zur Verfügung stehen.

Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12 sind die wichtigsten Mikronährstoffe, die Ihnen helfen, den Homocysteinspiegel normal zu halten. Am besten wirken diese drei Mikronährstoffe im natürlichen Verbund. ³² Aber auch weitere Mikronährstoffe wirken an der Homocysteinsenkung mit.

In den letzten 20 Jahren hat die Forschung zu Homocystein stetig zugenommen. Erhöhte Homocystein-Werte über 10 µmol/l gelten heute als wichtiger Risikofaktor unter anderem für die Entstehung folgender Krankheiten:

- Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Demenz
- Osteoporose
- Unfruchtbarkeit
- Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)
- Depression
- Migräne mit Aura
- Mitochondrien-Dysfunktion (siehe hier)

Die einzige Methode, um Homocystein dauerhaft im unschädlichen Bereich zu halten ist die ausreichende Zufuhr von **Mikronährstoffen**. Dann sind sogar einige der Krankheiten wieder rückgängig zu machen. ³³

Bei der Suche nach den gut wirksamen Mikronährstoffen haben sich natürliche Mikronährstoffkombinationen deutlich besser bewährt als einzelne Mikronährstoffe. So hat eine Studie aus den USA gezeigt, dass Vitamine aus Obst oder Gemüse zusammen mit den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen mehr als 200-mal stärker schützend wirken als einzelne Vitamine ⁹.

Eine gute Mikronährstoffergänzung enthält aber nicht nur alle Vitamine und Spurenelemente, sondern auch **Omega-3-Fettsäuren** und **L-Carnitin**. Die beiden letztgenannten haben in Studien bei depressiven Patienten überzeugen können.

Omega-3-Fettsäuren sind heute wichtiger Bestandteil einer anti-depressiven Therapie ¹⁰. Es wird angenommen, dass Omega-3-Fettsäuren die Verbindung darstellen zwischen den psychischen Symptomen und den häufig begleitend auftretenden körperlichen Symptomen ¹¹. Wie oben schon erwähnt, sind sie für die Bildung von Glückshormonen ebenso wichtig wie für die Herstellung unseres Rhythmus hormones Melatonin ¹².

Außerdem haben natürliche Mikronährstoffe noch zahlreiche andere positive Effekte bei Depressionen. Durch eine vermehrte Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol wird der Stoffwechsel verändert und der Bedarf an Mikronährstoffen deutlich erhöht ¹³. Die Einnahme von natürlichen Mikronährstoffen kann nachweislich die Stress-Toleranz verbessern und die Schäden, die psychischer Stress in Körper anrichtet, verringern ¹⁴.

Einen wichtigen Teil zur Therapie der Depression steuert **L-Carnitin** bei. Es reguliert an den Nervenenden die Ausschüttung der Nerven-Botenstoffe ¹⁵. So unterstützt es auch eine schulmedizinische medikamentöse Therapie von Depressionen und macht diese erfolgreicher.

Auch **B-Vitamine und Folsäure** machen eine medikamentöse Therapie der Depression erfolgreicher. So zeigte eine Studie aus Boston bei 110 Patienten mit schweren Depressionen, dass bei denjenigen mit niedrigen Folsäurespiegeln im Blut die Medikamente deutlich schlechter wirkten ¹⁶.

Natürliche Mikronährstoffe sind zudem wichtig für den Schutz von Herz und Blutgefäßen depressiver Patienten. Mehrere Studien haben in den letzten Jahren herausgefunden, dass sich Depressionen und Herzerkrankungen gegenseitig bedingen. Amerikanische Wissenschaftler haben in einer Langzeitstudie an fast 20.000 Männern und Frauen entdeckt, dass bei Herzkranken, die unter schweren Depressionen leiden, das Herzinfarkt-Risiko 17-mal höher liegt. Das Risiko von herzgesunden Menschen mit Depression, an einer Herzerkrankung zu sterben, ist 3-mal höher als bei Nichtdepressiven ¹⁷. Ein wichtiger Grund also, zu effektiven, natürlichen Schutzmaßnahmen zu greifen. Eine wichtige Rolle im oben erwähnten Prozess scheint der Spiegel der schädlichen Aminosäure Homocystein zu spielen. Ist der Spiegel zu hoch, dann steigt sowohl die Rate an Herz-Kreislaufkrankungen als auch die Rate an Depressionen deutlich an. Auch hier hilft die zusätzliche Einnahme von natürlichen Mikronährstoffen, sowohl im Kampf gegen den Herzinfarkt als auch gegen die Depression ¹⁸.

Die Studien bei Depressionen zeigen, dass mit der täglichen Einnahme eines biologischen Mikronährstoffkomplexes und zusätzlich 150 mg Magnesiumcitrat ³¹ gute Erfolge zu erreichen sind. Damit aber nicht genug: Falls Sie schon antidepressive Medikamente einnehmen, können Mikronährstoffe helfen, deren Wirkung zu verbessern und Nebenwirkungen zu verringern. Es ist also wahrscheinlich, dass Sie sich nach wenigen Wochen besser fühlen und vielleicht sogar weniger Medikamente benötigen.

Lebensstil

Das-Wichtigste-in-Kürze

Lebensstil in der Übersicht

Stressabbau und Entspannungsverfahren

- Stress-Reduktion und Entspannung: erlernen Sie ein Entspannungsverfahren in den guten Phasen der Erkrankung.
- z. B. autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Meditation.

Sport und Bewegung

- Bewegung: Kein Medikament wirkt so gut gegen Depressionen wie regelmäßige Bewegung.

Stressreduktion und Entspannungstechniken bei Depression

Wenn Sie sich durch Stress und Zeitmangel unter Druck fühlen, versuchen Sie, regelmäßige, bewusste **Entspannungspausen** einzulegen. Diese müssen gar nicht besonders lang sein, oft reicht es schon, sich einfach aufrecht hinzusetzen, die Schultern beim tiefen Einatmen hochzuziehen und beim Ausatmen fallen zu lassen. Das kann sich auf die Normalisierung des Stressniveaus positiv auswirken und gibt neue Kraft. Es ergibt

Sinn, gerade in guten, beschwerdefreien Phasen aktiv eine Entspannungstechnik zu erlernen um sich dann in schlechteren Phasen selbst helfen zu können.

Es kann von Vorteil sein wenn z. B. der Ehepartner Sie dabei begleitet. Das erleichtert ebenfalls die Durchführung in Krisenzeiten. Entspannungsmethoden ²⁰ können Sie in Volkshochschulen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen oder direkt bei den Krankenkassen anfragen.

Es gibt zahlreiche Methoden, die, regelmäßig praktiziert, zu einer nachhaltigen Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene beitragen.

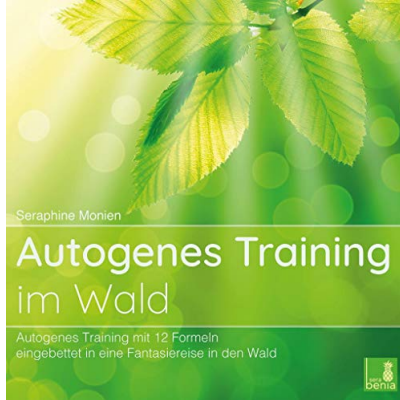
Einige der bekanntesten Entspannungsübungen seien hier kurz vorgestellt. Welche die geeignetste ist, muss jeder für sich selbst herausfinden.

- **Autogenes Training:** Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das von einem Psychiater bereits vor fast 100 Jahren entwickelt wurde. Es geht darum, die Fähigkeit der Selbstentspannung zu entwickeln, die sich mittels autosuggestiver (= sich selbst beeinflussender) Übungen verbessern soll. Über bewusste Konzentration auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird ein Zustand tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit erzeugt. Regelmäßig angewendet kann das autogene Training insbesondere stressbedingte Beschwerden lindern oder sogar dauerhaft beheben.

Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Unser Tipp für Entspannung:

Autogenes Training im Wald {Autogenes Training mit 12 Formeln, eingebettet in eine Fantasiereise}...



11,49 EUR 

 Bei Amazon kaufen

- **Yoga:** Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Vereinigung, Integration“ als auch „Anspannen“. Der Ursprung des Yoga liegt in Indien und ist eine philosophische Lehre, die eine Vielzahl geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken, Atemübungen und Meditationstechniken umfasst. Ziel ist es Körper und Seele auf dem Weg der Selbsterkenntnis wieder in Einklang zu bringen. Yoga hat bei uns im Westen weite Verbreitung gefunden, da das regelmäßige Praktizieren nachweislich einige positive Effekte sowohl auf die körperliche als auch auf die psychische Gesundheit hat. Es wurden Verbesserungen bei Durchblutungsstörungen, Angst und Depression, Störungen im vegetativen Nervensystem, Bluthochdruck, Asthma, Muskelschmerzen, Hormonstörungen und vielen mehr beobachtet.⁶
- **Qi Gong:** Qi Gong ist eine aus China stammende Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zum Training von Körper und Geist. Verschiedene Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen werden miteinander kombiniert. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses

im Körper. In der chinesischen Philosophie dient das regelmäßige Praktizieren des Qi Gong sowohl der Gesundheitsvorsorge als auch durch die Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes der Behandlung von Krankheiten.

Hinweis

Qi

Qi stammt auch dem Chinesischen und bedeutet soviel wie Energie, Atem, Äther oder Fluidum. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird damit die Energie bezeichnet, die allem Leben zugrunde liegt. Gesundheit ist, gemäß der chinesischen Philosophie, ein gleichmäßiger Energiefluss, der den ganzen Körper in den Meridianen (Kanäle, in denen die Lebensenergie fließt) durchzieht. Stauungen oder Blockaden im Energiefluss führen von Funktionseinschränkungen des Organismus bis hin zu manifesten Krankheiten.

- **Meditation:** Meditation (lat. meditari = nachdenken, nachsinnen, die Mitte finden) ist eine spirituelle Praxis, die in vielen Religionen und Kulturen bekannt ist. Verschiedene Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen helfen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, die eigene Mitte wieder zu spüren

und Kraftressourcen in sich zu entdecken. Es wird unterschieden in passive und aktive Meditationstechniken. Zu den passiven Varianten zählen die Kontemplation, Stille und Schweigen, Achtsamkeitsübungen und transzendente Meditation. Aktive Techniken sind z.B. Yoga, Geh-Meditationen, Mantra- oder Gebetrezitationen, Tanz und Musizieren mit Rhythmusinstrumenten.

Falls Sie (oder ein Angehöriger) an Depressionen leiden, sollten Sie sich auch ehrlich fragen, ob es möglicherweise soziale Auslöser wie nicht ausgesprochene Konflikte gibt. Auch dadurch kann (unbewusster) Dauerstress entstehen. Reden Sie mit Ihrem Arzt offen über schwere oder dauerhafte seelische Belastungen und Konflikte. Konflikte in der Arbeit oder in der Familie werden oft nicht gleich bewusst wahrgenommen, können aber extrem belastend wirken. Hier ist es natürlich sehr sinnvoll, Familienangehörige und vor allem Ehepartner mit einzubeziehen. Möglicherweise hilft eine Ehe- oder Familienberatung weiter.

Sport und Bewegung

Ganz wichtig ist die regelmäßige körperliche Bewegung. Depressive Menschen sind leider häufig körperlich inaktiv. Körperliche Aktivität kann aber nicht nur von den depressiven Gedanken ablenken, mehr Fitness und das Erlernen neuer Sportarten wird auch das Selbstbewusstsein verbessern. Sport kann zudem neue soziale Kontakte schaffen. Und die Endorphin-Ausschüttung beim Sport kann die Menge antidepressiv wirksamer Botenstoffe im Gehirn anheben und das Stresshormon Cortisol absenken.

Die Wirkung körperlicher Aktivität bei Depression ist inzwischen in Studien eindeutig belegt. Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2009, die Sport mit keiner Behandlung oder mit etablierten Behandlungen

vergleicht, kommt nach Analyse von 25 Studien zu dem Ergebnis, dass Sport die Symptome der Depression deutlich verbessert ¹⁹. Der antidepressive Effekt von regelmäßigem Sport ist größer als von jedem Medikament!

Dabei sollten **Ausdauersportarten** wie **Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen** im Vordergrund stehen. Englische Leitlinien zur Depressionsbehandlung empfehlen Sportprogramme mit **3x wöchentlich 45-60 min sportlicher Aktivität**. Auch Sportarten in Gruppen oder Mannschaftssportarten können schon allein wegen der sozialen Kontakte sehr vorteilhaft sein.

Aber Achtung: diese guten Effekte des Sports erreichen Sie nur bei ausreichender Mikronährstoffzufuhr, da mehr Bewegung auch einen höheren Mikronährstoffbedarf nach sich zieht. Wie wichtig das ist, lesen Sie im Kapitel Mikronährstoffe.

Konventionelle Therapie

Das-Wichtigste-in-Kürze

Konventionelle Therapie in der Übersicht

- Medikamente wirken vor allem durch die erhöhte Bereitstellung von Nervenbotenstoffen.
- Wirkung setzt meist erst nach mehreren Wochen ein.

In der Medizin werden zahlreiche Medikamentengruppen gegen Depressionen eingesetzt. Fast alle Antidepressiva sind in ihrer Wirkweise auf die Nerven-Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin ausgerichtet. Sie greifen chemisch in den Hirnstoffwechsel ein und können das Gleichgewicht der Botenstoffe positiv verändern. Es hängt von der Schwere der Depression, der Verträglichkeit und der Vorerfahrung mit bereits eingenommenen Medikamenten ab, welches Antidepressivum für welchen Patienten am besten geeignet erscheint. Wichtig zu wissen ist, dass Antidepressiva nicht abhängig machen.

Hinweis

Wirkungsweise von antidepressiven Medikamenten

Die meisten antidepressiven Medikamente erhöhen „die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) im synaptischen Spalt.“ So kann man es vielfach nachlesen. Doch was bedeutet das genau?

Die Übertragung von Signalen über unsere Nerven geschieht in zwei Etappen. Zunächst wird ein elektrisches Signal in der Nervenzelle erzeugt, das über die langen Ausläufer dieser Zelle läuft, bis es an die nächste Nervenzelle übergeben werden muss.

Die Verbindung zwischen den beiden Nervenzellen heißt Synapse. So eine Synapse ist fast so aufgebaut wie ein Gelenk zwischen zwei Knochen. Zwischen den beiden Enden befindet sich

ein kleiner, mit Flüssigkeit gefüllter Spalt, der sogenannte synaptische Spalt.

Kommt nun so ein elektrisches Signal an eine Synapse, müssen die elektrischen Signale in chemische umgewandelt werden. Dazu werden unterschiedliche Botenstoffe von einem Nervenende in den Spalt abgegeben und auf der anderen Seite von der anderen Zelle erkannt und wieder in ein elektrisches Signal umgewandelt.

Medikamente können nun auf verschiedene Weise die Menge der Botenstoffe im Spalt erhöhen und deren Wirkung verlängern und verstärken. Weil die Botenstoffe nicht direkt einnehmen kann, muss man deren Wirkungsweise auf indirekte Weise erhöhen, indem man beispielsweise deren Abbau verlangsamt. Auf diese Weise stehen dann mehr stimmungsaufhellende und aktivierende Botenstoffe zur Verfügung.

Dies ist auch auf natürliche Weise möglich, indem man dem Körper durch Bewegung, richtige **Ernährung** und die Zufuhr zusätzlicher Mikronährstoffe den Aufbau von mehr dieser Botenstoffe ermöglicht.

Hinweis

Bitte reduzieren Sie Medikamente nie selbständig oder setzen diese sogar ab, sondern nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Zur Behandlung der Depression werden je nach Schwere der Erkrankung neben Antidepressiva auch Psychotherapien ohne Medikation, wie z. B. tiefenpsychologische oder verhaltenstherapeutische Verfahren eingesetzt. Da aber bei den Psychotherapeuten die Termine rar sind und die Wartezeiten oft sehr lang, wird bei der Behandlung von Depressionen oft schon zu Beginn zu Medikamenten gegriffen. Dabei sollte uns als Therapeuten und auch als Angehörigen bewusst sein, dass bei Patienten mit Depression die Rate der Medikamentenverweigerer bei 50 Prozent liegt! ²³ Hier gibt es in der naturheilkundlich basierten Erfahrungsmedizin einige interessante und sehr erfolgreiche Therapieansätze, wodurch häufig chemische Medikamente vermieden werden können und die Rate bei der Therapie erhöht werden kann. Dazu im Folgenden mehr.

Zahlen verdeutlichen, dass es ist schwierig ist, für nicht spezialisierte Ärzte, eine Depression zu diagnostizieren. Zudem lehnen die Patienten die Diagnose oft ab und boykottieren eine Behandlung. Das legen zumindest die Zahlen aus einem Artikel des deutschen Ärzteblattes nahe. ²⁴ Nach diesen Zahlen sind nur etwa 2/3 aller Behandlungsbedürftigen depressiven Patienten in ärztlicher Behandlung. Von diesen wiederum wurde nur etwa die Hälfte korrekt als depressiv diagnostiziert. Hiervon werden nun nur etwa ein Fünftel intensiv genug behandelt. Und von diesen wiederum nehmen nach drei Monaten nur noch die Hälfte ihre Medikamente. Am Ende wird folglich nur etwa jeder 30. Depressive effektiv behandelt.

Diese Zahlen könnten verbessert werden, wenn zunächst mit alternativen Heilmethoden begonnen werden würde. Dazu zählen Veränderungen im Lebensstil und bei der **Ernährung** genauso wie beispielsweise eine Lichttherapie oder pflanzliche Medikamente und natürliche Mikronährstoffe. Zu diesen Möglichkeiten erfahren Sie hier, was Ihnen helfen kann.

Ganzheitliche Therapie

Das-Wichtigste-in-Kürze

Ganzheitliche Therapie in der Übersicht

Psychotherapie

- Der Erfolg hängt in hohem Maße vom Vertrauen zum Therapeuten ab.

Phytotherapie

- Johanniskraut: gut belegte Wirkung mit wenigen Nebenwirkungen.
- Hildegard-Medizin: Kräuter und Gewürze in Kombination.

Lichttherapie

- Lichtdusche: Gut untersuchte, einfache Therapieoption.
- Lichthygiene: helles, „kaltes“ Licht mit hohem Blauanteil wirkt aktivierend.

Psychotherapie

In Kombination mit Medikamenten kann die **Psychotherapie** bei Patienten hilfreich sein, deren Depression eine psychologische und/oder soziale Komponente aufweist. Zu solchen Komponenten können z. B. Stress, der Tod von Angehörigen, Ehekrisen oder finanzielle Sorgen zählen.

Es gibt verschiedene Arten der Psychotherapie. Keine spezifische Therapieform konnte sich den anderen bei der Behandlung überlegen zeigen. Jedoch gibt es bei jeder Psychotherapie einen kurzfristigen, zielorientierten Ansatz, der ein bestimmtes Problem sehr effektiv angehen kann. Eine längere Psychotherapie ist selten notwendig.

Der Erfolg der Psychotherapie ist im hohen Maße davon abhängig, dass Sie einen Therapeuten finden, dem Sie vertrauen. Es ist vor allem die Beziehung, die wichtig ist, nicht die besondere Form der Psychotherapie an sich. Auch gibt es Hilfe online: Mittlerweile etabliert sind softwarebasierte effektive Psychotherapien auf wissenschaftlichem Niveau. **Ein Stress-Tagebuch hilft** zu entdecken, in welchen Situationen Stress bei Ihnen besonders ausgelöst wird. Meist ist es hilfreich dazu auch Freunde und Familie um ihre ehrliche Meinung zu bitten.

Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Tagebuch für meine Seele: Das hochwirksame Heilmittel!



Das Tagebuch für meine Seele. Selbsthilfe gegen Stress, Depression und Burnout.: Zum Ausfüllen und...

12,30 EUR 

 Bei Amazon kaufen

Unser Tipp: Das Tagebuch hilft dabei, täglich seine Gedanken und Gefühle zu reflektieren, achtsamer für sich selbst und seine Bedürfnisse zu werden und das eigene Leben bewusster wahrzunehmen. Man kommt den eigenen Stressfallen und Gedankenmustern auf die Spur.

Ein wichtiger Grundpfeiler in der ganzheitlichen Behandlung einer Depression ist die psychotherapeutische Begleitung, um die tieferen Ursachen für die Erkrankung herauszuarbeiten.

Oberste Priorität hat die Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit des Erkrankten sowie die Erarbeitung einer Perspektive, da das Gefühl der Ohnmacht und Antriebslosigkeit jede Möglichkeit zur Veränderung der Lebensumstände lähmt.

Der Psychotherapeut hilft dem Betroffenen dabei, sich die seinem Leiden zugrunde liegenden Belastungsfaktoren bewusst zu machen, Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und entsprechende Denkmuster und Verhaltensweisen aufzulösen und durch neue zu ersetzen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige psychotherapeutische Methoden vor:

Gesprächspsychotherapie

In der Gesprächspsychotherapie, kurz Gesprächstherapie, steht der Klient im Zentrum. Der Therapeut gibt dem Klienten den Raum, von seiner gegenwärtigen belastenden Lebenssituation zu sprechen und all die Themen anzusprechen, die oftmals noch nie wirklich zur Sprache gekommen sind. Im Gespräch sucht der Therapeut gemeinsam mit dem Betroffenen nach Lösungswegen, um wieder eine Handlungsfähigkeit in der aussichtslos erscheinenden Situation zu erlangen.

Im Laufe der Zeit ergibt sich ein immer komplexeres Bild von den Einflüssen, die möglicherweise die Depression ausgelöst haben. Je mehr Selbstwirksamkeit der Klient in seinem Leben erfährt und Wege aus der Depression findet, desto rascher schreitet der Therapieerfolg voran. Allerdings kann es während der Therapie immer wieder zu Rückfällen in bisherige Verhaltensmuster kommen. Daher ist es sehr ratsam, geduldig mit sich selbst zu sein und sich die Zeit zu geben, die es braucht, um innere Veränderungsprozesse vollziehen zu können.

Systemische Therapie

Eine besondere Form der Psychotherapie ist die systemische Therapie. Die Depression und ihre damit verbundenen Begleiterscheinungen werden nicht als Störung eines einzelnen Menschen betrachtet, sondern der Mensch wird eingebunden in sein soziales Umfeld mit den verschiedenen Einflussfaktoren gesehen – also sein System.

Je nach Art und Umfang der Problematik werden verschiedene Systeme in Betracht gezogen. Dies kann beispielsweise die Familie sein, in der man gegenwärtig lebt, gegebenenfalls auch die Herkunftsfamilie oder das Arbeitsumfeld. In der Therapie werden die verschiedenen Wechselwirkungen zwischen dem Klienten und seinem Umfeld genauer beleuchtet. Indem die verschiedenen Einflussfaktoren, die oft Personen im näheren Umfeld der Betroffenen darstellen, auf Papier gezeichnet oder als Figuren oder Holzklötze auf einer begrenzten Fläche aufgestellt werden, hilft dies dem Betroffenen, Abstand zu der belastenden Situation zu gewinnen und sein

Leben gewissermaßen von oben zu betrachten, aus einer Metaperspektive.

Bei Menschen, die an Depression leiden, kann diese Methode dazu beitragen, unbewusste Zusammenhänge zwischen ihren Beschwerden und ihren Lebensumständen zu erkennen. Der Therapeut entwickelt mit dem Klienten gemeinsam Lösungsansätze, um eine Veränderung im Leben des Betroffenen zu bewirken. Die Lösung von Konflikten, das Zurückerlangen der eigenen Handlungsfähigkeit oder die Erkenntnis, welche Bedürfnisse mehr Aufmerksamkeit benötigen, aktiviert neue Energien und löst emotionale Blockaden, die wieder handlungsfähig machen und Kräfte freisetzen.

Brainspotting

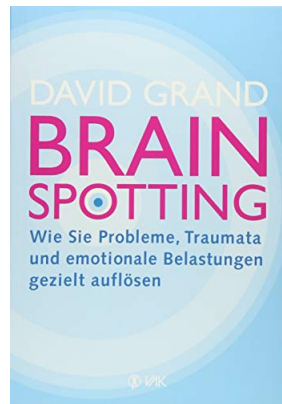
Brainspotting ist ein relativ neues und noch wenig bekanntes psychotherapeutisches Verfahren, das besonders in der Traumatherapie eingesetzt wird. Es nutzt die Erkenntnisse, dass als belastend erlebte Erfahrungen mit bestimmten Augenpositionen zusammenhängen und mit Körpergefühlen korrespondieren. Oft jahrelang bestehende Reaktions- und Verhaltensmuster lassen sich umstrukturieren, wodurch die Selbstregulationsfähigkeit des Gehirns reaktiviert wird. Der Brainspotting-Therapeut leitet den Klienten an, sich auf das derzeit am stärksten belastende Gefühl zu konzentrieren, die entsprechende Augenposition (Blickrichtung) zu finden und über Wahrnehmung und Blick die emotionale Blockade aufzulösen.

Auch bei Depressionen liegen meist unbewusste Verhaltensmuster zugrunde, die uns steuern und die Veränderung von Lebensgewohnheiten erschweren. Der innere Antrieb nach immer mehr Leistung, das schlechte Gewissen und die Schwierigkeit, Nein zu sagen oder sich nach außen abzugrenzen, tiefsitzende Versagensängste oder Minderwertigkeitsgefühle haben ihren Ursprung in Erlebnissen, die meist lange zurückliegen und uns nicht mehr bewusst zugänglich sind.

Brainspotting hilft den Betroffenen, längst überholte Überzeugungen, Ängste und Verhaltensmuster aufzulösen, um dadurch wieder handlungsfähig zu werden und das eigene Leben selbstbestimmt zu leben.

Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Unser Buchtipp für Brainspotting



Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen

11,99 EUR

 [Bei Amazon kaufen](#)

Phytotherapie

Johanniskraut

Für die Wirksamkeit von Johanniskraut bei Depressionen gibt es zahlreiche Nachweise. Vor allem bei leichten bis mittelschweren Depressionen scheint die Therapie mit Johanniskraut ebenso wirkungsvoll zu sein wie die mit chemischen Standardmedikamenten, nur mit weniger Nebenwirkungen.²⁵

Mindestens 900 Milligramm standardisiertes Johanniskrautextrakt sollten nach Studienergebnissen pro Tag eingenommen werden. In Deutschland werden zurzeit mehr als 300 verschiedene Johanniskraut-Präparate angeboten, von denen die wenigsten zur Therapie wirklich geeignet sind. Viele Produkte sind unzureichend gekennzeichnet, vor allem was die Menge an Wirkstoffen im jeweiligen Produkt angeht.

Johanniskraut-Präparate haben in der Regel weniger Nebenwirkungen als verschreibungspflichtige Antidepressiva. Manchmal macht Johanniskraut allerdings die Haut empfindlicher auf Sonnenlicht.

Hinweis: Vorsicht ist geboten, wenn Sie Medikamente gegen Herzschwäche (Herzglykoside) oder Blutgerinnungshemmer einnehmen, aber auch andere Antidepressiva, denn es wurden mehrfach gefährliche **Wechselwirkungen** beobachtet. Die wichtigste Wechselwirkung betrifft die „Anti-Baby-Pille“. Ihre Wirkung kann bei gleichzeitiger Einnahme von Johanniskraut aufgehoben werden. Sprechen Sie die Einnahme von Johanniskraut also immer mit Ihrem Arzt ab.

Auch bei Johanniskraut ist eine antidepressive Wirkung erst bei regelmäßiger Einnahme über mehrere Wochen feststellbar. Über den Sinn einer Behandlung mit Johanniskraut und über die richtige Dosis sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Baldrian, Lavendel, Passionsblume, Melissa und Hopfen

Depression kann Schlafstörungen verursachen oder wie ein zusätzlicher Verstärker wirken, also schlechtere Ernährung, weniger Bewegung, fehlender Tagesrhythmus, vermehrtes Gedankenkreisen, gesteigerter Genussmittelkonsum noch weiter fördern. Wenn Schlafstörungen durch Stress und Belastung entstehen, können **Baldrian, Lavendel, Passionsblume, Melissa und Hopfen** helfen, Ein- und Durchschlafstörungen zu verringern. Die Anwendungsart ist breit gefächert: Tees, Kissen, fertig gemischte Präparate, Wickel und Auflagen.

Ätherische Öle

Lavendelöl

Naturreine, ätherische Öle enthalten wirksame Pflanzenstoffe in hoher Konzentration, weshalb meist eine

geringe Dosis genügt, um deutliche Reaktionen beobachten zu können. Lavendelöl beispielsweise enthält bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die beruhigend, ausgleichend und stimmungsaufhellend auf die Gefühlswelt wirken.

Bei Erschöpfungszuständen, innerer Anspannung und Schlafstörungen können folgende Anwendungsmöglichkeiten helfen: ein- bis zweimal täglich einen Tropfen auf die Fußsohlen auftragen, einige Tropfen vor dem Schlafengehen aufs Kopfkissen oder in einen Diffusor geben oder ein kleines Fläschchen im Alltag immer griffbereit haben, um bei innerer Unruhe oder Anspannung daran riechen zu können.

Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Unser Tipp: Naturreines Lavendelöl



PRIMAVERA Ätherisches Öl Lavendel fein demeter 5 ml - Aromaöl, Duftöl, Aromatherapie -...

8,72 EUR 

 [Bei Amazon kaufen](#)

Rosenöl


Rosenduft wirkt unmittelbar auf das limbische System, der Bereich im Gehirn, der unsere Emotionen verarbeitet

und Hormone (Endorphine) ausschüttet, die eine positive Auswirkung auf die Stimmungslage haben. Stressempfindung wird reduziert und ein Gefühl der inneren Entspannung breitet sich aus. Geben Sie einige Tropfen in einen Diffusor und vernebeln Sie das Öl täglich in dem Raum, in dem Sie sich am meisten aufhalten oder tupfen Sie 2-3 Tropfen auf Ihr Handgelenk oder auf ein Taschentuch, um mehrmals daran riechen zu können.


Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Naturreines Rosenöl:

ANGEBOT



Ätherisches Rosen Öl (30ml) - 100% rein und zur therapeutischen Anwendung, zur Behandlung von Haut...

19,99 EUR 

 **Bei Amazon kaufen**

Ein Diffusor wird mit Wasser und wenigen Tropfen ätherischen Öls befüllt und erzeugt mittels Ultraschall einen feinen duftenden Nebel, der sich im ganzen Raum ausbreitet. Wichtig: Verwenden Sie ausschließlich naturreine, natürliche Öle, da nur diese ihre Wirkung auf Körper und Psyche entfalten können. Synthetische, also künstlich hergestellte Duftöle können Übelkeit und Kopfschmerz auslösen.

Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Unser Tipp für einen Diffusor:

ANGEBOT



A white, dome-shaped ultrasonic diffuser with a blue LED light band around its base. The brand name 'ANJOU' is visible on the front. It has three control buttons at the bottom: a star, a power button, and a circular button.

Anjou Aroma Diffuser Diffusor 300ML Ultraschall Luftbefeuchter Duftlampen Humidifier BPA-Free mit...

27,99 EUR

 **Bei Amazon kaufen**

Hildegard-Medizin (Erfahrungsmedizin)

In den Tipps der heiligen Hildegard von Bingen gibt es einige bewährte Mittel zur Stimmungsaufhellung. Besonders interessant daran ist, dass auch einige, bei uns nicht so bekannte **Gewürze** darunter sind, die man natürlich ohne weiteres auch jeden Tag in sein Essen integrieren kann. Dazu gehören neben Galgantwurzel (würzt ähnlich wie Pfeffer) und Süßholzwurzel ²⁶ und Muskatnuss ²⁷.

Ein sehr empfehlenswertes Präparat aus der Hildegard-Medizin ist hier der „Veilchen-Wein“, der gleich mehrere der antidepressiven Mittel vereint. Hildegard von Bingen meint dazu: „Wenn jemand infolge von Melancholie von

gedrückter Stimmung niedergedrückt wird ..., dann soll er davon trinken. Es beseitigt den Melancholiestoff und macht ihn frohgemut.“

Lichtdusche

Mit einer Lichtdusche kann man vor allem in der dunkleren Jahreszeit eine Aktivierung am Morgen erreichen. Auch so sind eine weitere Rhythmisierung und antidepressive Effekte möglich ²⁸. Für einen spürbaren Erfolg reichen bei diesen speziellen Therapielampen mit hoher Lichtintensität (Lichtstärke 10.000 Lux) etwa 15 bis 30 Minuten pro Tag.

Dazu gibt es mittlerweile auch mehrere gute Studien ²⁹. Da diese einfache Maßnahme so gut wie keine negativen unerwünschten Wirkungen hat, wird die Lichttherapie in sehr vielen Studien und Ratgebern empfohlen.

Das Gesundheitskompass-Team empfiehlt

Unser Tipp für Tageslichtlampe:



Philips HF3419/01 EnergyUp White (natürliches weißes Licht, Tageslicht, bis 10.000 Lux, Dimmer)

219,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

. . .

Checkliste

Checkliste

Checkliste und Empfehlungen: Das können Sie selbst tun bei Depression

- ✓ **Gut informiert sein:** Informieren Sie sich und Ihre Angehörigen so gut wie möglich über Ihre Erkrankung. Auf den Seiten der [Stiftung Deutscher Depressionshilfe](#) finden Sie zahlreiche Informationen rund um Depression. Sie finden zahlreiche Anlaufstellen, die Ihnen weitere Hilfe anbieten. Auch ein einfacher Selbsttest wird dort angeboten, um einen ersten Hinweis zu bekommen, ob bei Ihnen eine Depression vorliegen könnte
- ✓ **„Richtige“ Therapeuten:** Der Draht zu Ihren Therapeuten (Ärzte, Physiotherapeuten, Logopäden, Ernährungsberater, Psychotherapeuten, Heilpraktiker,...) muss stimmen. Die Beziehung zwischen Patient und Therapeut muss auf Vertrauen und Sympathie aufbauen.

- ✓ **Mikronährstoffe:** Achten Sie auf ihren Mikronährstoffhaushalt. Nur wenn alle Mikronährstoffe ausreichend im Organismus vorhanden sind, können lebenswichtige Prozesse optimal ablaufen. Bei Depression stehen alle Vitamine im Fokus, eine Breitbandversorgung ist daher unerlässlich. Wir haben für Sie eine Liste empfohlener Mikronährstoffkonzentrate zusammengestellt. [Eine Checkliste mit Kriterien zur Auswahl des richtigen Produktes finden Sie hier.](#)
- ✓ **Lichtdusche:** Mit einer Lichtdusche kann man vor allem in der dunkleren Jahreszeit eine Aktivierung am Morgen erreichen.
- ✓ **Phytotherapie:** Nutzen Sie die Kraft der Heilpflanzen wie Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume.

Alltagstipps

- [Alltagsempfehlungen bei Depression: Unsere Tipps](#)

¹ Feng C. et al.: The neurobiological pathogenesis of poststroke depression. ScientificWorldJournal. 2014 Mar 4;2014:521349. doi: 10.1155/2014/521349. eCollection 2014

- ² Uddin M. et al.: Epigenetic signatures may explain the relationship between socioeconomic position and risk of mental illness: preliminary findings from an urban community-based sample. *Biodemography Soc Biol.* 2013;59(1):68-84. doi: 10.1080/19485565.2013.774627
- ³ Villa R.F. et al.: Post-stroke depression: Mechanisms and pharmacological treatment. *Pharmacol Ther.* 2018 Apr;184:131-144. doi: 10.1016/j.pharmthera.2017.11.005.
- ⁴ Srinivasan V. et al.: Melatonin in mood disorders. *World J Biol Psychiatry.* 2006;7(3):138-51.
- ⁵ *Psychiatrische Praxis*, Bd. 36, S. 258, 2009, zitiert nach SZ, 26. Januar 2010, S. 16
- ⁶ Hegerl et al.: *Deutsches Ärzteblatt* 2003, 100/42, A2732-A2737
- ⁷ Sublette M.E. et al.: Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression. *J Clin Psychiatry.* 2011 Dec;72(12):1577-84. doi: 10.4088/JCP.10m06634
- ⁸ Djuric D. Et al: HOMOCYSTEINE AND HOMOCYSTEINE-RELATED COMPOUNDS: AN OVERVIEW OF THE ROLES IN THE PATHOLOGY OF THE CARDIOVASCULAR AND NERVOUS SYSTEMS. *Can J Physiol Pharmacol.* 2018 Aug 21. doi: 10.1139/cjpp-2018-0112. [Epub ahead of print]
- ⁹ Eberhardt M.V., Lee C.Y., Liu R.H.: Antioxidant activity of fresh apples. *Nature.* 2000 (405): S. 903-904
- ¹⁰ Su K.P.: Biological mechanism of antidepressant effect of omega-3 fatty acids: how does fish oil act as a 'mind-body interface'? 2009; 17(2): S. 144-152.
- ¹¹ Su K.P.: Mind-body interface: the role of n-3 fatty acids in psychoneuroimmunology, somatic presentation, and medical illness comorbidity of depression. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2008 (17) Suppl 1: S. 151-157
- ¹² Catalá A.: The function of very long chain polyunsaturated fatty acids in the pineal gland. *Biochim Biophys Acta.* 2010 Feb;1801(2):95-9. doi: 10.1016/j.bbalip.2009.10.010
- ¹³ Ghosh A.K., Joshi S.R.: Disorders of calcium, phosphorus and magnesium metabolism. *J Assoc Physicians India.* 2008 (56): S. 613-621

- ¹⁴ Schlebusch L. et al.: The effects of an oral multivitamin mineral combination on stress. *S Afr Med J.* 2000 (12): S. 1216-1223
- ¹⁵ Tempesta E. et al.: Stereospecific effects of acetylcarnitine on the spontaneous activity of brainstem neurones and their responses to acetylcholine and serotonin. *Neuropharmacology.* 1985 (1): S. 43-50
- ¹⁶ Papakostas G.I. et al.: The relationship between serum folate, vitamin B12, and homocysteine levels in major depressive disorders and the timing of improvement with f. *Int J Neuropsychopharmacol* 2005 (4): S. 523-528
- ¹⁷ Surtees P.G. et al.: Depression and Ischemic Heart Disease Mortality: Evidence from the EPIC-Norfolk United Kingdom Prospective Cohort Study. *Am J Psychiatry* 2008;(165): S. 515-523
- ¹⁸ Wolters M. et al.: B vitamin status and concentrations of homocysteine and methylmalonic acid in elderly German women. *Am J Clin Nutr* 2003 (78): S. 765-772
- ¹⁹ Li B. et al: Dietary magnesium and calcium intake and risk of depression in the general population: A meta-analysis. *Aust N Z J Psychiatry.* 2016 Nov 1. pii: 0004867416676895.
- ²⁰ Mead G.E. et al.: Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 3. Art. No.: CD004366. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub4
- ²¹ Jorm A.F. et al.: Relaxation for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2008 Oct 8;(4):CD007142.
- ²² Leite J.R. et al.: Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety, and depression scores. *Percept Mot Skills.* 2010(3): S. 840-848.
- ²³ *Psychiatrische Praxis*, Bd. 36, S. 258, 2009, zitiert nach SZ, 26. Januar 2010, S. 16
- ²⁴ Hegerl et al.: *Deutsches Ärzteblatt* 2003, 100/42, A2732-A2737
- ²⁵ Linde K. et al.: St John's wort for major depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. Art. No.: CD000448. DOI: 10.1002/14651858.CD000448.pub3

- ²⁶ Farahani M.S. et al.: Plant-derived natural medicines for the management of depression: an overview of mechanisms of action. *Reviews in the Neurosciences*, 26.3 (2015): 305-321. doi:10.1515/revneuro-2014-0058
- ²⁷ Dhingra D., Sharma A.: Antidepressant-like activity of n-hexane extract of nutmeg (*Myristica fragrans*) seeds in mice. *J Med Food*. 2006 Spring;9(1):84-9
- ²⁸ Pail G. et al.: Bright-light therapy in the treatment of mood disorders. *Neuropsychobiology*. 2011;64(3):152-62. doi: 10.1159/000328950
- ²⁹ Perera S. et al.: Light therapy for non-seasonal depression: systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*. 2016 (2): S. 116-126. eCollection 2016