

Ernährung gegen Depressionen

Es besteht laut zahlreicher Studien ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und Depressionen. Nicht nur als Präventiv-Massnahme ist daher auf eine gesunde Ernährungsweise zu achten. Auch bei bestehenden Depressionen sollte immer auch an ein neues Ernährungskonzept gedacht werden.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 23. October 2019

Optimieren Sie Ihre Ernährung

Wenn die Ernährung in unmittelbarem Zusammenhang mit der psychischen Verfassung eines Menschen steht, so macht dies deutlich, dass eine Optimierung der Ernährungsweise sich automatisch positiv auf die Psyche auswirken wird.

Auf diese Weise hat die Ernährung einen grossen Einfluss auf die Befindlichkeit depressiver Menschen.

Selbstverständlich müssen Betroffene, die stark depressiv sind, parallel zur Ernährungsumstellung therapeutisch begleitet werden.

Zusammenhang zwischen Ernährung und Depressionen ist wissenschaftlich belegt

Eine umfangreiche Untersuchung in über 11 Langzeituntersuchungen zu unipolaren Depressionen und/oder Anzeichen einer Depression bei Erwachsenen im Alter von 18-97 Jahren erbrachte einen Zusammenhang zwischen besagten Depressionserscheinungen und der Ernährung der Patienten.

Die Nachfolgestudien zu den Untersuchungen umfassten Zeiträume von zwei bis 13 Jahren.

Die Forscher entdeckten einen entgegengesetzten Zusammenhang zwischen dem Depressionsrisiko und dem Verzehr von Folaten, Omega-3-Fettsäuren, einfach ungesättigten Fettsäuren, Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten.

Die Ergebnisse zeigten eindeutig, dass die Ernährung und die damit verbundene Nährstoffversorgung das Risiko, an Depressionen zu erkranken, positiv beeinflussen kann.

Die Ernährung wird bei der Therapie meist vernachlässigt

Die Meta-Studie konnte Ergebnisse früherer Untersuchungen bestätigen, in denen Wissenschaftler aus den Vereinigten Staaten einen ähnlichen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der depressiven Erkrankung entdeckt hatten.

Insbesondere eine Ernährungsweise, die überwiegend auf verarbeiteten Nahrungsmitteln basiert, erhöhe das Risiko, an Depressionen zu erkranken. Dieser Nahrung mangelt es an vielen lebenswichtigen und hirrelevanten Nährstoffen.

Und genau dieser Mangel könnte laut vielen wissenschaftlichen Studien der Hauptgrund für Depressionen sein. Mehr dazu erfahren Sie auch in diesem Text: Depressionen durch Fertignahrung

Dennoch beruht die herkömmliche Therapie bei der Behandlung von Depressionen unverständlicherweise Weise immer noch ausschliesslich auf dem Einsatz von Medikamenten, die zum Teil gewaltige Nebenwirkungen aufzeigen.

Auf den Stellenwert einer gesunden Ernährungsweise in Bezug auf die Erkrankung wird noch nicht einmal ansatzweise hingewiesen.

Die Auslöser depressiver Erkrankungen

Depressionen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Sie reichen von Krisen und Verlusten im Arbeits- oder Privatleben, über eine schlechte Kindheit, bis hin zu einer genetischen Veranlagung.

So unterschiedlich die Ursachen auch sein können, die Auswirkungen auf das Gehirn sind vergleichbar. Bei den Betroffenen ist immer ein Mangel an chemischen Botenstoffen - den so genannten Neurotransmittern - festzustellen.

Diese Botenstoffe sind an der Weiterleitung der Nervenimpulse beteiligt. Die bekanntesten Vertreter sind das Serotonin und das Dopamin, die beide auch als Glückshormone gelten. Besonders der Serotoninmangel kann zu depressiven Erkrankungen führen.

Es ist längst bekannt, welche wichtige Rolle Nährstoffe wie essentielle Fettsäuren, Magnesium oder die Vitamine B6, B9 und Vitamin B12 bei der Produktion von Neurotransmittern spielen.

Eine mangelhafte Versorgung des Körpers mit diesen Nährstoffen trägt zu einem psychischen Ungleichgewicht bei, welches die Entwicklung einer Depression forcieren und eine bereits bestehende depressive Stimmung verstärken kann.

Viele Studien – Ein Ergebnis

Immer mehr Studien untermauern mittlerweile die Überzeugung vieler Wissenschaftler, naturheilkundlicher Ärzte und Heilpraktiker, wonach die Ernährungsweise und depressive Erkrankungen untrennbar miteinander verbunden sind.

Eine andere verglich eine Ernährungsweise, die reich an frischem Obst, Gemüse, Getreide und Fisch ist mit einer Ernährung, die vor allem verarbeitete Fleischprodukte, verarbeitetes Getreide und Fast Food umfasste.

Die Forscher stellten fest, dass das Risiko, an einer Depression zu erkranken, bei den Studienteilnehmerinnen, die sich ausgewogen mit frischen Lebensmitteln ernährten, signifikant geringer war als bei der anderen Teilnehmergruppe.

Eine weitere Studie, die im *British Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, belegte ebenfalls, dass das Risiko, eine Depression auszubilden, nach fünf Jahren gesunder Ernährungsweise signifikant sinkt.

Weitere Untersuchungen (wie beispielsweise die von Sánchez-Villegas et al. oder die nachfolgend beschriebene) zeigten, wie wichtig die richtigen Fette für zu Depressionen neigende Menschen sein können.

Omega-3-Fettsäuren gegen Depressionen und andere psychische Störungen

Menschen nämlich, die überwiegend qualitativ minderwertige Fette verzehren – so weiss man inzwischen – weisen eine höhere Anfälligkeit für Depressionen auf als jene Personen, die ausreichend gesunde, hochwertige Fette zu sich nehmen.

Zu den empfehlenswerten Fetten zählen besonders jene, die reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind. Sie finden sich vor allem in Krillöl, fettem Seefisch (Lachs und Thunfisch) und dem DHA-Algenöl, Vorstufen davon aber auch in Leinsamen, Leinöl, Hanfsamen, Hanföl, Walnüssen, Walnussöl oder auch in Chiasamen.

Langkettige Omega-3-Fettsäuren sind ausserordentlich wichtig für die Entwicklung und Funktion der Nervenzellen im Gehirn, ja, sie sind sogar mit die wichtigsten Bestandteile des Gehirngewebes.

Ein Mangel dieser Fettsäuren wird daher mit einer Reihe von mentalen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Schizophrenie und etliche andere Störungen gehören dazu.

Professor Paul Amminger von der australischen *University of Melbourne* bestätigte in seiner Studie im August 2015 die vorbeugende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren in Bezug auf psychische Störungen wie beispielsweise Schizophrenie.

In seiner Studie gab Amminger 40 jungen Menschen mit bereits ersten Symptomen einer psychischen Störung täglich 1,2 Gramm Omega-3-Fettsäuren über einen Zeitraum von drei Monaten. Es zeigte sich, dass nicht nur die bereits bestehenden Symptome schwächer wurden, sondern dass selbst durch die nur kurzzeitige Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren – im Vergleich zur Placebo-Gruppe – das Risiko schwand, dass die Teilnehmer in den nächsten Jahren eine ausgeprägte Psychose entwickelten.

Die mental schützende und antidepressive Wirkung der Omega-3-Fettsäuren kann überdies mit Hilfe von Vitamin D noch verstärkt werden.

Omega-3-Fettsäuren kombiniert mit Vitamin D gegen Depressionen

Wissenschaftler des *Children's Hospital Oakland Research Institute* in Kalifornien/USA haben festgestellt, dass die Kombination der beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) mit Vitamin D der Entstehung von Depressionen und anderen neuropsychiatrischen Erkrankungen vorbeugen oder diese – falls sie bereits bestehen – therapieren kann.

Offenbar kann die Omega-3-Vitamin-D-Kombination den Serotoninstoffwechsel im Gehirn positiv beeinflussen.

Das Hormon Serotonin wird auch als "Glückshormon" bezeichnet. Viele psychiatrische und neurologische Erkrankungen gehen mit einem Mangel an Serotonin im Gehirn einher. Dazu gehören neben Depressionen auch Schizophrenie und Autismus.

Infolgedessen werden bei diesen Indikationen meist sog. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer verordnet, die für einen gleichmässig erhöhten Serotonin-Spiegel sorgen sollen, was die Stimmung des Patienten deutlich bessert.

Die kalifornischen Wissenschaftler zeigten nun, dass Vitamin D die Bildung von Serotonin aus der Aminosäure Tryptophan aktiviert. Das ist jedoch nur dann in ausreichendem Mass möglich, wenn genügend Vitamin D im Körper vorhanden ist.

Ein Grossteil der mitteleuropäischen Bevölkerung leidet heutzutage aber unter einem Vitamin-D-Mangel, so dass die steigenden Depressionszahlen kein Wunder mehr sind.

Gleichzeitig liefert die typische moderne Ernährung nur wenig der genannten Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), was die Gefahr, an Depressionen zu leiden, zusätzlich erhöht.

Nimmt man EPA und DHA in Form von Krillöl, fettem Seefisch oder auch DHA-Algenöl (3 EL pro Tag) zu sich, dann reduziert EPA den Spiegel jener Entzündungsbotenstoffe im Gehirn, die wiederum die Serotoninausschüttung hemmen.

Gleichzeitig macht DHA die Nervenzellen sensibler für Serotonin.

Auf diese Weise werden nicht nur grössere Mengen an Serotonin gebildet, sondern das Hormon kann seine Wirkung gleichzeitig auch noch besser entfalten.

Dr. Bruce N. Ames, einer der Studienautoren, betont, dass viele Menschen sowohl unter einem Mangel an Vitamin D als auch an Omega-3-Fettsäuren leiden. Diese Tatsache halten die Forscher für einen der Mechanismen, die für die Entstehung neuropsychiatrischer Erkrankungen verantwortlich sind.

Wie Sie für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sorgen können, erfahren Sie hier:

- [Vitamin D - Was Sie wissen müssen](#)

Ein weiterer natürlicher Stoff, der die Serotoninkonzentration im Gehirn erhöhen kann, ist der Safran.

Safran - Ein natürlicher Extrakt gegen Depressionen

Der Extrakt aus den goldgelben Fäden des Safrans hat sich in mehreren Studien als natürliches Antidepressivum erwiesen. Die erforderliche Dosis liegt bei 30 mg pro Tag. Schon nach 6 Wochen soll sie deutliche Ergebnisse zeigen können - und zwar ohne schädliche Nebenwirkungen.

Ja, der Safran soll sogar - nach acht Wochen der Safraneinnahme - genau so gut gegen Depressionen wirken wie Fluoxetin, eines der am häufigsten verschriebenen Antidepressiva. Weitere höchst praktische Wirkungen des Safrans lesen Sie hier: [Safran - Für mehr Spass am Leben](#)

Neben dem Safran wirken noch weitere Heilpflanzen in starkem Mass antidepressiv und sehr oft mindestens ebenso gut wie pharmazeutische Antidepressiva - nur ohne deren Nebenwirkungen. Die wichtigsten Heilpflanzen gegen Depressionen haben wir Ihnen hier vorgestellt: [Heilpflanzen gegen Depressionen](#)

Tipps gegen Depressionen

- Verwenden Sie ausschliesslich hochwertige, kaltgepresste und biologische Öle.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Omega 3-Fettsäuren (siehe oben).
- 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.
- Das Echte Johanniskraut ist bekannt für seine stimmungsaufhellende Wirkung.
- Die Süssholzwurzel enthält zahlreiche Inhaltsstoffe, die eine antidepressive Wirkung zeigen. Daher ist die Wurzel als Tee genossen sehr zu empfehlen. Allerdings sollten maximal 3 Tassen täglich und ein Zeitraum von 6 Wochen nicht überschritten werden. Eine Langzeitverwendung könnte zu unangenehmen Symptomen wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Störung des Wasserhaushaltes etc. führen. Dieser Tee ist grundsätzlich nicht geeignet für Schwangere und Stillende, sowie für Menschen, die an Leber- Nieren- oder Herzerkrankungen leiden.

Quellen

- Sanhueza C, Ryan L, Foxcroft DR. "Diet and the risk of unipolar depression in adults: systematic review of cohort studies." J Hum Nutr Diet. 2013 Feb;26(1):56-70. doi: 10.1111/j.1365-277X.2012.01283.x. Epub 2012 Oct 18. (Ernährung und das Risiko der unipolaren Depression bei Erwachsenen: systematische Überprüfung von Kohortenstudien.)
- Jacka FN et al., "Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women." Am J Psychiatry. 2010 Mar;167(3):305-11. doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09060881. Epub 2010 Jan 4. (Verbindung der westlichen und der traditionellen Ernährungsweise mit Depressionen und Angstzuständen bei Frauen.)
- Akbaraly TN et al., "Dietary pattern and depressive symptoms in middle age." Br J Psychiatry. 2009 Nov;195(5):408-13. doi: 10.1192/bjp.bp.108.058925. (Ernährungsmuster und depressive Symptome im mittleren Lebensalter.)
- Snchez-Villegas A et al., "Dietary fat intake and the risk of depression: the SUN Project." PLoS One. 2011 Jan 26;6(1):e16268. doi: 10.1371/journal.pone.0016268. (Fettverzehr und das Risiko von Depressionen: Das SUN Project.)
- Dr. Bruce N. Ames et al., "Vitamin D and the omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action, part 2: relevance for ADHD, bipolar, schizophrenia, and impulsive behavior, FASEB Journal, Februar 2015, ("Vitamin-D und die Omega-3-Fettsäuren kontrollieren die Serotonin-Synthese und Aktivität, Teil 2: Relevanz für ADHS, bipolar Störung, Schizophrenie und impulsives Verhalten")
- Amminger GP et al., "Longer-term outcome in the prevention of psychotic disorders by the Vienna omega-3 study, August 2015, Nature Communications, (Längerfristiges Resultat in Bezug auf die Vorbeugung von psychotischen Störungen aus der Vienna omega-3 Studie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ernaehrung-gegen-depressionen-ia.html>