

Erhöhte Homocysteinwerte und Depression (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Ursachen einer Depression sind komplex, meist entsteht sie aus einem Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Die Ursachen können erblich bedingt sein, umweltbedingt, in der Entwicklung einer Person begründet sein oder durch neurobiologische Störungen verursacht werden.

Allgemein lässt sich sagen, dass zur Depression neigende Menschen seelische oder körperliche Belastungen oder negative Einflüsse innerhalb ihrer Biografie schwerer tolerieren als Menschen, die mit diesen Belastungen besser umgehen können. Es herrscht eine besondere Verletzlichkeit vor. Diese Menschen reagieren auf Überforderungssituationen oder belastende Ereignisse sensibler als andere.

Generell haben folgende Faktoren einen Einfluss: Genetische Faktoren, Stoffwechsel- und Funktionsstörungen des Gehirns, Entwicklungs- und Persönlichkeitsstörungen und reaktive Faktoren.

Genetische Ursachen einer Depression

Nach dem heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand trägt eine erbliche Vorbelastung wesentlich zur Entstehung einer Depression bei. Meist herrscht eine familiäre Disposition vor. Sind beispielsweise Verwandte ersten Grades von einer Depression betroffen, so liegt die Wahrscheinlichkeit einer Depression bei Nachkommen bei rund 15 Prozent. Der Prozentsatz bei eineiigen Zwillingen liegt sogar bei 50. Da hier in der Regel eine genetische Übereinstimmung vorliegt, müsste der Prozentsatz eigentlich bei 100 liegen. Das ist aber selten der Fall, weil in der Regel die Umweltfaktoren ebenfalls eine Rolle spielen. Die allgemeinen genetischen Faktoren können jedoch auch bedingen, dass eine hohe Risikobereitschaft vorherrscht, die den Betroffenen immer wieder in schwierige Lebenssituationen bringt. Andererseits ist es von genetischen Faktoren abhängig, ob ein Mensch Belastungen bewältigt oder depressiv wird.

Stoffwechsel- und Funktionsstörungen des Gehirns

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass bei jeder Form der Depression ein Ungleichgewicht der Überträgersubstanzen im Gehirn vorherrscht. Diese sogenannten Neurotransmitter, wie Acetylcholin, Noradrenalin, Dopamin und Serotonin, liegen in einer

erniedrigten Konzentration vor. Die medikamentöse Behandlung Depressiver mit Antidepressiva erhöht die Konzentration bestimmter Botenstoffe, sodass eine Depression unterdrückt oder zumindest gemindert wird. Bei Depressiven wurde außerdem eine veränderte Aktivität des limbischen Systems im Gehirn nachgewiesen. Das limbische System ist teilweise zuständig für die Verarbeitung von Emotionen und für die Steuerung des Triebverhaltens. Das limbische System spielt auch bei der Stressverarbeitung, die ja immer mit Emotionen einhergeht, eine wesentliche Rolle. Diese beiden Tatsachen erklären die erhöhte psychische Verletzlichkeit vieler Patienten. Unzureichend verarbeitete Schicksalsschläge und allgemein negative Lebenserfahrungen gehen häufig einer Erkrankung voraus.

Entwicklungs- und Persönlichkeitsstörungen als Ursache einer Depression

Diese sogenannten psychosozialen Faktoren sind nicht zu unterschätzen und werden häufig zu selten berücksichtigt. So gehen viele Depressionen auf eine fehlgeleitete Erziehung in der Kindheit zurück. Dazu gehört beispielsweise ein ängstlich-fürsorglicher Erziehungsstil. Das Kind „erlernt“ eine gewisse Hilflosigkeit, die dazu führt, mit Stresssituationen nicht adäquat umgehen zu können. Andererseits besteht die Möglichkeit, dass Eltern eine gewisse psychische Verletzlichkeit bei ihrem Kind feststellen, was einen fürsorglichen Umgang bewirkt und die Erkrankungsbereitschaft einer Depression bei ihrem Kind verstärkt. Weitere begünstigende Faktoren in der Kindheit sind

- eine Störung in der Mutter-Kind-Beziehung
- der frühe Verlust eines Elternteils
- sexueller Missbrauch
- sonstige traumatische Erlebnisse und Krisensituationen sowie
- das Fehlen eines Selbstwertgefühls beim Kind.

Reaktive Faktoren

Abgesehen von genetischen und psychosozialen Faktoren können belastende, kritische oder negative Erlebnisse bei ansonsten gesunden Menschen eine Depression verursachen:

- Scheidungen
- Trennungen
- Arbeitslosigkeit
- Tod eines Angehörigen
- Veränderungen der Lebensweise
- körperliche Erkrankungen

Diese Faktoren bedeuten Stress. Dieser verursacht eine erhöhte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das bei länger andauernden Belastungen zu einer Depression führen kann. Darüberhinaus gibt es einige Faktoren, die eine Depression begünstigen, zum Beispiel ein Single-Dasein, wenige gesellschaftliche Kontakte, Drogenmissbrauch und ein niedriger Ausbildungsgrad. Zudem leiden Großstädter häufiger unter Depressionen als Menschen, die in kleineren Städten leben.

Auch zu wenig Folsäure fördert Niedergeschlagenheit und Konzentrationsschwäche. Und bei älteren Frauen verdoppelt ein Vitamin-E-Mangel sogar das Risiko, an einer Depression zu erkranken.

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B2, B6 und B9. Mit Hilfe der **Vitamine** B6 (**Pyridoxin**), B12 (**Cobalamin**) und B9 (Folsäure) wird **Homocystein** in unschädliche Stoffe umgewandelt. **Homocystein**-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins **Methionin** entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. **Homocystein** wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt **Homocystein** zu Cystein abgebaut oder aber zu **Methionin** remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die **Vitamine** des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren.

-Komplex im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln