

## Nährstoffmangel kann eine Depression auslösen

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie nicht mehr so gut gelaunt sind wie früher? Wenn Sie irgendwie die optimistische Sicht der Dinge verloren haben, sollten Sie wissen, dass – neben der psychischen Einstellung – auch die Ernährung für eine positive Gemütslage wichtig ist. Denn ein Defizit an bestimmten Nährstoffen kann zu Niedergeschlagenheit und Depression führen.

Sie sollten einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren, wenn bei Ihnen ein Defizit an einem der folgenden Nährstoffe vorliegt. Und wenn dieser nicht bereit ist, Nährstoffmangel als Ursache einer Depression in Erwägung zu ziehen, sollten Sie den Arzt oder Heilpraktiker wechseln.

Jeder gut ausgebildete, ehrliche Arzt sollte primär darauf achten, Ernährungsfehler zu korrigieren und dem Patienten die richtigen Nahrungsergänzungsmittel zu empfehlen. Das ist die einfachste, sicherste und wirksamste Methode, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, Sie auf die folgenden drei Newsletter hinzuweisen, in denen ich Ihnen über den Zusammenhang von erhöhten Homocysteinenwerten und Depressionen berichtet habe:

- [Erhöhte Homocysteinwerte und Depression \(1\)](#)
- [Erhöhte Homocysteinwerte und Depression \(2\)](#)
- [Erhöhte Homocysteinwerte und Depression \(3\)](#)
- [Erhöhte Homocysteinwerte und Depression \(4\)](#)

## Depression ist ein vielschichtiges Krankheitsbild, das unsere westliche Welt fast wie eine Epidemie heimsucht.

---

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rechnet damit, dass Erkrankungen des Geistes oder der Seele, wie Depressionen und Schizophrenie, zur größten Gesundheitsstörung dieses Jahrhunderts werden. Jeder zehnte Mensch auf dieser Erde leidet zurzeit an einer solchen Erkrankung und 25 % der Menschen werden mindestens einmal im Laufe ihres Lebens an der eigenen Seele erfahren, was diese Krankheit bedeutet. Depressionen werden heute zehnmal so häufig diagnostiziert wie noch in den 50er-Jahren. Das Ausmaß reicht von leichteren depressiven Verstimmungen bis hin zu massiven Depressionen, die nicht selten im Suizid enden. Bei den

15-bis 24-Jährigen sind Suizide auf Grund von Depressionen die zweithäufigste (!) Todesursache.

## Es folgen zehn Nährstoffe, die untersucht und, wenn nötig, ergänzt werden sollten:

---

### Aminosäuren

---

Als Eiweißbausteine sind Aminosäuren wichtig für eine gesunde Gehirnfunktion. Mangelt es in Ihrer Ernährung an Aminosäuren, kann es passieren, dass Sie sich nach einiger Zeit niedergeschlagen, unkonzentriert und träge fühlen. Essen Sie deshalb mehr rotes Fleisch, Bohnen, Samen und Nüsse, damit der Nährstoffbedarf gedeckt wird.

**Hier finden Sie eine Aminosäuremischung im Online-Shop von Nature Power**

### Vitamin-B-Komplex

---

Laut einer 2009 durchgeführten Studie bestand bei jeder vierten Frau mit einer schweren Depression ein Defizit an B-Vitaminen – ein Hinweis darauf, dass sie für die geistige Gesundheit wichtiger sind als zuvor vermutet. Heute empfehlen biomedizinische Forschungsinstitute wie die National Institutes of Health in Amerika die tägliche Einnahme von 2,4 µg **Vitamin B12** und 1,5 bis 1,7 mg B6. Sie finden sich reichlich in Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern, Milch und Meeresfrüchten wie Muscheln und Krabben.

**Nature Power** **im Online-Shop von**

### Vitamin D

---

Ein Mangel an **Vitamin D** wird nicht nur mit Depression, sondern auch mit Autismus und Demenz in Verbindung gebracht. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten, wenn wir weniger Sonnenlicht abbekommen, kann sich ein Vitamin-D-Defizit entwickeln. Nach Angaben der National Institutes of Health braucht ein Erwachsener täglich 600 IE **Vitamin D**. Dr. Mark Hyman hält diese Menge für zu niedrig, er empfiehlt 5000 bis 10 000 IE für optimale geistige Gesundheit.

**Nature Power** **im Online-Shop von**

### Folsäure

---

Ein niedriger Folsäurespiegel kann die Wirksamkeit von Antidepressiva mindern. Tatsächlich verschreiben manche Psychiater inzwischen Folsäure bei Depression. Erwachsene brauchen in der Regel mindestens 400 µg pro Tag, dieser Wert lässt sich durch den Verzehr von dunklem Blattgemüse, Zitrusfrüchten und -säften, Hülsenfrüchten und Bohnen erreichen.

**von Nature Power** **) im Online-Shop**

### Jod

---

Jod ist wichtig für die Schilddrüse. Sie ist zwar klein, beeinflusst aber fast den gesamten Organismus – Energieniveau, Körpertemperatur, Stoffwechsel, Immunsystem, Gehirnfunktion und vieles mehr. Bei unzureichender Versorgung mit Jod leidet die Schilddrüse. Ein Symptom unter vielen ist das Gefühl von Niedergeschlagenheit.

## Eisen

---

Schätzungen zufolge leidet jede fünfte Frau an einem Eisenmangel. Die Symptome können ähnlich sein wie bei einer Depression: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Reizbarkeit. Achten Sie auf eine tägliche Zufuhr von 8 bis 18 mg **Eisen**.

**im Online-Shop von**

**Nature Power**

## Magnesium

---

Bei fast der Hälfte der Amerikaner besteht ein Magnesiumdefizit. Der Grund ist der Konsum von zu viel Salz, Koffein, Zucker und Alkohol. Aber auch chronischer Stress kann die Magnesiumspeicher plündern. **Magnesium** gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen gegen die schädlichen Auswirkungen von Dauerstress. Männer brauchen 400 bis 420 mg pro Tag, Frauen zwischen 310 und 320 mg.

**im Online-Shop von**

**Nature Power**

## Omega-3-Fettsäuren

---

Sie wissen vielleicht schon, dass sie wichtig sind für ein gesundes Herz, aber sie beeinflussen auch die geistige Gesundheit. Selbst wenn Sie jeden Tag ein Nahrungsergänzungsmittel mit Fischöl einnehmen, kann es sein, dass Sie nicht ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt sind. Ihr Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht selbst bilden. Sie müssen sie über das Essen zuführen (in Form von Fisch wie Lachs, Heilbutt und Thunfisch oder Nüssen wie Walnüssen und Leinsamen). Es empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme eines Ergänzungsmittels.

**öl) im**

**Online-Shop von Nature Power**

## Selen

---

**Selen** ist für die optimale Arbeit der Schilddrüse erforderlich. Außerdem ist es ein wichtiges Antioxidans, weil es verhindert, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren in den Zellmembranen oxidiert werden. In der Regel brauchen wir mindestens 55 µg **Selen**, um körperlich und geistig gesund zu bleiben.

**im Online-Shop von**

**Nature Power**

## Zink

---

Auch **Zink** ist für viele Funktionen unseres Körpers lebenswichtig. Es hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern es unterstützt unsere DNS bei der Bildung und Reparatur von Proteinen. Es

kann das Immunsystem auf Trab bringen und hilft, entzündliche Prozesse im Körper unter Kontrolle zu halten.

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln