



## Bei Depressionen den Mikronährstoffhaushalt prüfen

Von *DCMS*

Erstellt am 4 Apr 2019 - 14:50

Deutschland gehört neben Irland, Portugal und Finnland zu den EU-Ländern, mit dem höchsten Bevölkerungsanteil, der unter Depressionen leidet. Das geht aus einer Studie der European Health Interview Survey (EHIS) hervor, die zwischen 2013 und 2015 durchgeführt wurde. Danach erkrankt hierzulande jeder Zehnte an einer Depression.

Dies wirkt sich auch auf die Zahl der Krankheitstage aus. Nach Angaben des Bundesarbeitsministeriums hat sich in Deutschland binnen 10 Jahren die Zahl der Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen verdoppelt. Nahezu jede zweite Frühverrentung soll auf diese Krankheitsursachen zurückzuführen sein.

Die Ursachen für psychische Erkrankungen sind sicher vielschichtig. Neben psychischen und sozialen Gründen können auch biologische Faktoren maßgeblich beteiligt sein.

Die Betroffenen leiden z. B. an einem Ungleichgewicht im Neurotransmitterhaushalt oder an einem Energiemangel – verursacht durch einen Mangel an Mikronährstoffen.

Bei Depressionen ist die Gabe von Mikronährstoffen in vielen Fällen erfolgsversprechend. Mikronährstoffe sind u. a. für die Bildung von Neurotransmittern erforderlich oder fungieren selbst als Neurotransmitter, wie manche Aminosäuren. Mikronährstoffe sind am Energiestoffwechsel beteiligt oder wirken der oxidativen Zerstörung der Nervenstrukturen entgegen. Dies alles sind Faktoren, die die Stimmung und Befindlichkeit des Menschen beeinflussen.

Hierzu einige interessante wissenschaftliche Studien.

- Wissenschaftler aus China untersuchten anhand von Daten von NHANES 2009-2014 einen möglichen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Zink, Eisen, Kupfer und Selen und Depressionen. In die Studie wurden 14.834 Erwachsene einbezogen. Es zeigte sich, dass die Gesamtaufnahme der erwähnten Spurenelemente invers mit Depressionen assoziiert war.
- In einer anderen Studie untersuchten Wissenschaftler aus dem Iran den Effekt einer Vitamin-D-Supplementierung auf die Behandlung von Depressionen bei älteren Erwachsenen. Die Studienteilnehmer erhielten über einen Zeitraum von acht Wochen entweder 50.000 I.U. Vitamin D3 pro Woche oder ein entsprechendes Placebopräparat. In der Vitamin-D-Gruppe kam es zu einer Verminderung der Depressionsscores.
- US-Wissenschaftler untersuchten mit Hilfe von NHANES-Daten (2011 – 2012) einen möglichen Zusammenhang zwischen der Folsäurekonzentration und depressiven Symptomen bei nicht schwangeren Frauen im gebärfähigen Alter. 16,7 Prozent der Frauen berichteten über moderate bis zu schweren Depressionen. Die Folsäurekonzentrationen im Serum waren schwach mit einem erhöhten Risiko für moderate bis schwere Depressionen assoziiert. Die Autoren der Studie empfehlen aber prospektive Studien, um diese Zusammenhänge zu belegen.
- Eine weitere interessante Studie: 51 Patienten, die wegen einer Major Depression stationär behandelt wurden, erhielten zusätzlich zur Therapie mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern Vitamin B1 oder ein Placebopräparat. Im Vergleich zur Placebogruppe verbesserte die adjuvante Thiamintherapie die Symptome der Depression nach sechs Wochen Behandlungszeit. Das Ergebnis der Studie lässt den Schluss zu, dass eine adjuvante Therapie mit Vitamin B1 zu einer schnelleren Besserung der Krankheitssymptome führt.



Psychische Befindlichkeitsstörungen können häufig allein mit Mikronährstoffen gebessert werden, bei psychiatrischen Erkrankungen sind Mikronährstoffe oft als adjuvante Therapie von Nutzen.

Eine wahllose „Schrotschusstherapie“ mit Mikronährstoffen ist allerdings nicht zu empfehlen, da sich hier erst recht ein Ungleichgewicht einstellen kann, was ggf. nachteilige gesundheitliche Folgen haben könnte.

Bei einer sinnvoll durchgeführten Therapie mit Mikronährstoffen ist eine vorherige Labordiagnostik unerlässlich. Nur so kann herausgefunden werden, welche Mikronährstoffe fehlen und in welcher Dosierung sie gegeben werden sollten. Sinnvoll ist hier die Durchführung des [DCMS-Neuro-Check](#) [1].

### Referenzen:

- *Welt.de*, 21.10.2018: *Deutschland – Land der Depressiven?*
- *aerztezeitung.de*, 26.03.2019: *Doppelt so viele Fehltag wegen psychischer Störungen*
- Li Z, Wang W et al.: Association of total zinc, iron, copper and selenium intakes with depression in the US adults; *J Affect Disord.* 2018 Mar 1;228:68-74. doi: 10.1016/j.jad.2017.12.004. Epub 2017 Dec 6.
- Alavi NM, Khademalhoseini S et al.: Effect of vitamin D supplementation on depression in elderly patients: A randomized clinical trial; *Clin Nutr.* 2018 Sep 19. pii: S0261-5614(18)32449-X.
- Nguyen B, Weiss P et al.: Association between blood folate concentrations and depression in reproductive aged U.S. women, NHANES (2011-2012); *J Affect Disord.* 2017 Dec 1;223:209-217. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.019. Epub 2017 Jul 17.
- Ghaleiha A, Davari H et al.: Adjuvant thiamine improved standard treatment in patients with major depressive disorder: results from a randomized, double-blind, and placebo-controlled clinical trial; *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2016 Dec;266(8):695-702

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH  
- Praxis für Mikronährstoffmedizin -  
Löwensteinstraße 9  
D-97828 Marktheidenfeld  
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0  
[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:18): <http://www.medkom24.eu/node/23894>

### Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>



## **Bei Depressionen den Mikronährstoffhaushalt prüfen**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>