

Ernährung: Wie Nährstoffe bei Depressionen helfen könnten

Von: Katrin Neubauer, 07.03.2014

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/depressionen-wie-naehrstoffe-bei-der-therapie-helfen-koennten-a-955640.html>

Lindern Vitamine, Zink und Co. Depressionen? Forscher vermuten, dass die Ernährung bei der Erkrankung eine Rolle spielt - und suchen nach Therapieansätzen. Ärzte aber warnen davor, auf eine Heilung rein durch Nährstoffe zu hoffen.

Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit und Konzentrationsprobleme: Das sind nur einige Symptome der Depression, die im schlimmsten Fall das Leben unerträglich machen kann. Nach einer Bundesgesundheitsstudie leiden in Deutschland mehr als drei Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren daran. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass eine Depression bis zum Jahr 2020 weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein wird.

Auslöser kann es viele geben: Überforderung, Stress, Trauer, physische Krankheiten, genetische Faktoren. Manchmal findet sich gar keiner. Sicher ist, dass jeder Depression eine Stoffwechselstörung im Gehirn zugrunde liegt. Zudem häufen sich die Hinweise, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen Depressionen begünstigen könne.

Botenstoffe für die Stimmung

Genau an diesem Punkt wollen Forscher jetzt ansetzen: Denn umgekehrt, so die Erwartung, könnte eine ausreichende Zufuhr die Heilung einer Depression unterstützen. Zu den Nährstoffen zählen Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Daraus bildet der Körper sogenannte Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin - jene Botenstoffe, die für eine ausgeglichene Stimmung, Antrieb, Schlaf und Konzentration verantwortlich sind.

Um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Depressionen zu untersuchen, startet gerade eine von der EU geförderte Studie mit tausend Probanden. "Ziel ist es, eine wirksame Ernährungsstrategie zur Vorbeugung von Depressionen zu finden", sagt Elisabeth Kohls, Projektkoordinatorin und Psychologin an der Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig. Das Projekt läuft in neun europäischen Ländern und ist über fünf Jahre angelegt.

Die Forscher gehen der Frage nach, ob der Trend zu mehr industriell erzeugten Produkten und Fast Food Übergewicht fördert, gleichzeitig dem Körper aber weniger Nährstoffe zuführt - mit Folgen für die Psyche. Bereits eine seit 1999 laufende Untersuchung aus Spanien mit mehr als 10.000 Probanden hatte Hinweise geliefert, dass eine mediterrane Kost mit Omega-3-Fettsäuren das Depressionsrisiko um 30 Prozent senken kann.

"Einige Studien weisen darauf hin, dass es einen komplexen Zusammenhang zwischen Ernährung, Übergewicht und Depression gibt", sagt Kohls. "Allerdings ist bisher nicht belegt, welche Rolle das Ernährungsverhalten dabei genau spielt." In Leipzig soll unter anderem untersucht werden, welche Auswirkungen eine Ernährungsumstellung und die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln auf das Depressionsrisiko hat.

Auch Stress beeinträchtigt die Nährstoffbilanz des Körpers. "Durch einen stressigen Lebensstil in Kombination mit unausgewogener Ernährung kann es zu einer Erhöhung von Stresshormonen wie Kortisol, Aldosterone und Adrenalin kommen, die bestimmte Mineralien vermehrt aus dem Körper ausschwemmen", sagt Harald Murck, Privatdozent an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Philipps-Universität Marburg. Dies könne sowohl das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie für Depressionen erhöhen.

Umgekehrt weisen Beobachtungen darauf hin, dass eine erhöhte Gabe von Magnesium zu einer Besserung von Depressionssymptomen beitragen kann. Placebokontrollierte klinische Studien dazu laufen bereits. Laut Murck könnten auch andere Supplemente die Wirksamkeit von Antidepressiva möglicherweise unterstützen. "Dazu gehören Folsäure, bestimmte Omega-3-Fettsäuren und Zink." Allerdings sollte die Einnahme dieser Substanzen immer unter der Aufsicht eines Arztes erfolgen.

Positive Behandlungserfolge

Michael Spitzbart, niedergelassener Arzt in Bad Aibling bei München praktiziert bei Depressiven seit längerem eine konzentrierte Zufuhr von Nährstoffen anstelle von Antidepressiva. "Schätzungsweise 85 Prozent der Patienten fühlen eine positive Wirkung", sagt Spitzbart, der nach eigenen Angaben in den vergangenen 18 Jahren einige tausend Betroffene mit individuell dosierten Nährstoffkonzentraten behandelt hat.

In Bluttests lässt er den Status von insgesamt 34 Stoffwechsel-Parametern prüfen. "Patienten mit Depressionen haben besonders viele Defizite im Eiweißstoffwechsel", sagt der Arzt. "Gehirnaktive Aminosäuren, wie Tryptophan, Tyrosin und Phenylalanin werden mit der heutigen Ernährung weniger aufgenommen, aber im beruflichen Stress mehr verbraucht", so seine Vermutung.

Allerdings ist diese alternativmedizinische Methode der sogenannten „orthomolekularen Therapie“ wissenschaftlich nicht belegt und wird von der gesetzlichen Krankenversicherung nicht bezahlt.

Zweifel an dieser Methode als alleinige Therapie äußert Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig und sagt, es sei falsch zu glauben, diese schwere und oft lebensbedrohliche Krankheit sei allein mit Nährstoffen zu heilen: "Zur leitlinienkonformen Behandlung mit Antidepressiva und Psychotherapie gibt es derzeit keine Alternative."