



DEPRESSIONEN DURCH VITAMIN- MANGEL?

Es sind handfeste Fakten, die uns hier begegnen. Mangel an Vitamin D und/oder Mangel an B-Vitaminen sind zwei Hauptgründe für Depressionen. Diese Mängel sind im Blut feststellbar. Während man Vitamin D-Mangel direkt misst, drückt sich Mangel an den wichtigen Vitaminen B6, Folsäure und B12 durch erhöhten Homocysteinspiegel im Blut aus. Beide Untersuchungen bezahlt die Kasse nicht, aber sie können lebensrettend sein. Lesen Sie hier, worauf Sie achten müssen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Depressionen können viele Ursachen haben. Meist wird aber nicht danach gefragt. Man verordnet Psychopharmaka und die Sache hat sich. Dementsprechend „zgedröhnt“ ist ein mittlerweile schon großer Teil der Bevölkerung. Jung und Alt. Das tägliche Überleben hat dann aber auch seinen Preis in Form von Nebenwirkungen wie Abhängigkeit, Fahruntüchtigkeit, Emotionslosigkeit usw. Dies kann vermieden werden, wenn man einmal genauer hinschauen würde...

Denn da gibt es zwei sehr, sehr häufige Gründe für Depressionen, die ruckzuck aus der Welt zu schaffen sind: Vitamin D- und Vitamin B-Mangel. Beide sind ganz leicht zu beheben. Man muss nicht einmal synthe-

tische Vitamine schlucken, es gibt diese Vitamine auch in natürlicher Form (siehe weiter im Text).

Depressionen durch Vitamin D-Mangel sind zur Volksseuche geworden

Eine Frau, die mitten im Leben steht, doch seit Jahren gegen ihre manisch-depressiven Zustände Psychopharmaka schluckt. Ein Mann, der trotz intakter Familie, gutem Job und sorgenfreiem Dasein Depressionen hat. Ein Jugendlicher, der tagelang nicht mehr aus dem Zimmer kommt, obwohl er doch acht Stunden täglich in der HTL verbringen sollte. Eine Pensionistin, die unter Schlafstörungen, Schwindel, Unterzuckerung, erhöhtem Puls und morgend-

lichen Depressionen leidet. Was haben sie alle gemeinsam? Ihnen fehlt Vitamin D!

Noch mehr Symptome

Es gibt sogar noch mehr häufige Symptome für Vitamin D-Mangel: Bluthochdruck, Schmerzen im Bewegungsapparat, Immunschwäche (Infektanfälligkeit, Krebs, Autoimmunerkrankungen), Sonnenallergie, Knochenbrüchigkeit, Probleme mit der Mobilität (erhöhte Sturzgefahr), Muskelschwäche, -krämpfe, -zucken, Zahn- und Zahnfleischprobleme, Allergien, Asthma, Lungenprobleme, Epilepsie, Diabetes, Psoriasis uvm. Vielleicht leiden Sie auch unter einem dieser Vitamin D-Mangel-Symptome und können sich bald über eine Besserung freuen.

Vitamin D muss im Körper umgewandelt werden

Vitamin D schenkt die Sonne, doch die versteckt sich in der kalten Jahreszeit bzw. ist die Sonneneinstrahlung außer im Hochsommer zu schräg, um genügend UVB-Strahlen abzugeben. UVB-Strahlen braucht der Körper jedoch, um daraus Vitamin D-Vorläufer in der Haut zu bilden, die dann unter Mithilfe von Leber und Nieren noch ins aktive Vitamin D umgewandelt werden müssen. Auch wenn man Vitamin D-Präparate einnimmt, ist diese Umwandlung notwendig. Ob sie gelingt, ist also von Leber, Nieren und von

genügend Magnesium im Körper abhängig. Da Magnesiummangel sehr verbreitet ist, kann damit so mancher niedrige Vitamin D-Spiegel – trotz Extraversorgung – erklärt werden.

Welche natürlichen Vitamin D-Quellen gibt es?

Zum Beispiel Vitamin D3 aus Wollfett (Lanolin). Man kann es als Tropfen kaufen, doch es hat den Nachteil, dass es öllöslich und daher schwerer aufnehmbar ist. Abhilfe schafft *Krillöl mit Vitamin D3* aus Wollfett. Die Phospholipide des Krills sorgen für bevorzugte Aufnahme. Dasselbe machen sie auch schon mit den Omega-3-Fettsäuren und dem wertvollen Inhaltsstoff Astaxanthin. Dadurch benötigt man kleinere Mengen Vitamin D, bzw. erzielt schnellere Wirkungen.

Eine weitere Möglichkeit natürliches Vitamin D zu bekommen, sind Champignons, die UV-Licht ausgesetzt waren. Pilze haben nämlich eine interessante Fähigkeit: Trocknet man sie bei UVB-Bestrahlung (UV-Lampe oder Sonne), reichern sie Vitamin D2 an, das nach neuesten Studien genauso wirksam ist wie das tierische Vitamin D3. Beide werden im Körper in die aktive Form umgewandelt. Das ist nun die Chance schlechthin, das wertvolle Vitamin auch im Winter ausreichend zur Verfügung zu haben. Nebenbei bietet das Pulver getrockneter *Champignons* auch Antioxidantien, Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3) und Kupfer.

Ideal ist ein Vitamin D-Spiegel von 60 ng/ml oder 150 nmol/l

Um diesen Spiegel schneller zu erreichen, kann man statt den üblicherweise empfohlenen 1000 IE täglich – enthalten etwa in einer Kapsel *Champignon-Vitamin D* – auch eine Woche lang fünf Kapseln täglich nehmen und dann auf eine bis zwei Kapseln täglich reduzieren. Genauso kann man mit *Krillöl mit Vitamin D* verfahren, das auch 1000 IE pro Kapsel enthält, wobei aufgrund der Phospholipide des Krills die Wirksamkeit des öllöslichen Vitamin D durch verbesserte Aufnahme noch verstärkt wird und man mit einer Tagesdosierung von drei Kapseln eine Woche lang und Fortsetzung mit einer Kapsel durchkommen müsste.

Die kurzzeitige Hochdosierung hat den Vorteil, dass sich Symptome noch schneller bessern und man dann sicher sein kann, dass etwa Depressionen durch den Vitamin D-Mangel verursacht waren.

> Wann passt mein Vitamin D-Spiegel?

- Blutlevels unter 20 ng/ml oder 50 nmol/l bezeichnen ernsthafte Mängel
 - Bei über 32 ng/ml oder 80 nmol/l spricht man von den niedrigsten noch akzeptablen Levels
 - 40 ng/ml – 50 ng/ml oder 100 nmol/l – 125nmol/l werden als gute Levels angesehen
 - 60 ng/ml oder 150 nmol/l werden als ideale Obergrenze gesehen
 - 80 ng/ml oder 200 nmol/l werden kontroversiell diskutiert
- Manche Experten finden das in Hinblick auf die Kalziumresorption zu hoch.

Sehr hohe Vitamin D-Spiegel/Hochdosen Vitamin D erfordern zusätzliches Vitamin K2. Es sorgt dafür, dass das Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort ablagern kann ("Arterienverkalkung"), sondern tatsächlich auch in Knochen und Zähnen zur Remineralisierung eingebaut wird. Es steuert somit den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen. Wichtig ist nach Antibiotikabehandlungen, die gerade unsere Vitamin K2 bildenden Lacto-Bakterien im Darm zerstören, die Darmflora wieder mit dem *Lactobacillus acidophilus* aufzubauen (etwa mit *Lactobac Darmbakterien*).

Und wie sieht es mit den B-Vitaminen aus?

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine schlechte Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure mit Depression zusammenhängt. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Mindestens ein Drittel der Depressiven hat einen Folsäuremangel (wie übrigens auch Schizophrenie- und Borderline-Patienten). Schweregrad und Dauer der Erkrankung hängen von der Verfügbarkeit von Folsäure in der Zelle ab.

Außerdem wirkten nach einer Studie in Massachusetts Antidepressiva bei Patienten mit Folsäure-Mangel schlechter und die Symptome waren stärker ausgeprägt. Antidepressiva wirkten besser, wenn Patienten mit Folsäuremangel mit Folsäure versorgt werden.

Homocystein und Depressionen durch Vitamin B-Mangel

Vitamin B6 und B12 spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Zusammen mit Folsäure sind diese B-Vitamine zuständig für den Abbau des Stoffwechselprodukts Homocystein im Körper. Dieser leider immer noch viel zu wenig beachtete Risikofaktor zerstört Gefäße, sorgt für Gefäßentzündungen, Alzheimer, Schlaganfall und Herzinfarkt. Homocystein verursacht Depression zwar nicht, aber da bei erhöhtem Homocystein gleichzeitig B-Vitamine fehlen, tritt Depression im Zuge von erhöhtem Homocystein auf.

Schon Homocystein-Werte ab 8 mmol/l sind bedenklich und sollten durch die Gabe von *Vitamin B-Komplex* reduziert werden (außerdem hilft die *Aminosäuremischung III* beim Senken). Wird Homocystein ausreichend gesenkt, profitieren Depressive davon insofern, als dadurch das sogenannte SAME (S-Adenosyl-Methionin)

entsteht. Es lindert depressive Symptome und trägt dazu bei, dass das Gehirn besser funktioniert. Forschungen zeigen, dass SAME allein schon ein sehr wirksames Antidepressivum ist. Die B-Vitamine helfen außerdem (durch Methylierung) die chemische Balance im Gehirn aufrechtzuerhalten.

Statt den hochdosierten, sehr teuren synthetischen Folsäure-, B6- und B12-Präparaten hat sich der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* als natürliche Lösung bewährt. Der Vorteil ist neben dem geringeren Preis die bessere Aufnehmbarkeit und Verträglichkeit. Der Quinoa-Keimling bildet in seiner Wachstumsphase neben dem lückenlosen B-Komplex aller acht B-Vitamine, die sich bei der Aufnahme durch den Menschen gegenseitig unterstützen, auch für die Aufnahme wichtige Co-Faktoren aus. ✍

