

DEPPRES

WENN DIE TAGE GRAUER WERDEN

Ein schlechter Tag macht noch keine Depression. Doch wenn sich solche Tage häufen, sollte man sich nach Hilfe umsehen. Zur Depression gehören Symptome wie depressive Stimmung, Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrations-

schwierigkeiten, niedriges Selbstwertgefühl und die Unfähigkeit, Dinge zu genießen, die einem sonst Spaß machen. In schweren Fällen kann solche Hoffnungslosigkeit auftreten, dass alles nur noch grau und grauer wird.

Wenn die Nerven blank liegen, gibt es manchmal chemische Hintergründe, die sich so einfach anhören, dass man es oft gar nicht glauben kann. Wenn Sie also an sich oder jemandem in ihrem Umfeld depressive Stimmungen bemerken, denken Sie an mögliche Hilfe aus der Natur!

Essentielle Aminosäuren

Die für Stimmung und Schlaf so wichtigen Aminosäuren L-Tryptophan, L-Phenylalanin oder L-Methionin benötigt der Körper täglich. Fehlt auch nur eine einzige, etwa weil der Körper sie

Schlechte Stimmung, Traurigkeit bis hin zur überwältigender Hoffnungslosigkeit kann uns völlig irritieren und aus der Bahn werfen. Warum unsere Welt nicht in Ordnung ist, kann viele tiefere Gründe haben. Oft spielt jedoch auch ein gestörtes chemisches Gleichgewicht im Gehirn mit. Dagegen helfen viele Natursubstanzen.

nicht aus dem Nahrungseiweiß gewinnen kann, wird man zwangsläufig depressiv, schlaflos und erschöpft. Ersatzweise kann man sie dann über schon aufgeschlossenes Eiweiß aus fermentierten Pflanzen zuführen. Deshalb können essentielle Aminosäuren (Aminosäuren I Mischung aus allen 8 essentiellen Aminosäuren und L-Glutamin) bereits innerhalb einer Woche zu maßgeblichen Verbesserungen führen. Aus L-Glutamin wird Gamma-Aminobuttersäure (GABA) gebildet. Auch diese Aminosäure hat Bedeutung für die Nerven. Fehlt sie, führt das zu Ruhelosigkeit und Angstgefühlen.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Der Vitamin B-Komplex ist „die“ Nervennahrung schlechthin. Ein Mangel

an einzelnen B-Vitaminen hat zahlreiche schwerwiegende Folgen und wird sehr oft übersehen. Eine besondere Rolle für die Nerven spielen Vitamin B1, B2, B3, B6 und B12. Zu wenig dieser wertvollen „Nervenvitamine“ führen zu Nervenschwäche, Depressionen, fördern Panikattacken. Man wird „dünnhäutig“, man ist übernervös, gereizt, depressiv, aggressiv, müde.

Krillöl und Rhodiola

Neurotransmitter, wie Serotonin, Dopamin oder Noradrenalin, sind chemische Botenstoffe im Gehirn, die Informationen von einer Nervenzelle zur anderen übertragen. Ein niedriger Neurotransmitter-Spiegel kann zu den unterschiedlichsten Störungen in der Stimmungslage führen.

Zuwenig Serotonin macht sich durch Schlafstörungen, Reizbarkeit, mangelnde Konzentration und Depressionen bemerkbar. Ein Mangel an Dopamin zeigt sich u.a. durch Apa-



SIONEN

thie und mangelnde Freude, alles ist egal. Bei einem niedrigen Noradrenalinspiegel kann es zu einem Mangel an Antrieb und Ehrgeiz sowie zu Depressionen kommen. Mit den Endorphinen fehlen Glücksgefühle und schmerzhemmende Wirkung.

Zwei Natursubstanzen fördern diese Botenstoffe des Gehirns ganz besonders und wirken damit Depressionen und anderen psychischen Störungen entgegen: Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen und eine Mischung aus dem Rosengewächs *Rhodiola Rosea*, dem tibetischen Heilpilz *Cordyceps* und dem chinesischen Kraut der Unsterblichkeit, *Jiaogulan*. Sie helfen oft sogar bei Ängsten und Panikattacken.

Jiaogulan und Reishi Vitalpilz

Jiaogulan gibt es auch allein, ohne zusätzliche Wirkstoffe. Es schenkt weniger Power als in der Mischung mit *Rhodiola* und *Cordyceps*, macht aber noch ruhiger und entspannter. Ohne zu ermüden, wie andere Naturmittel (*Baldrian*, *Passionsfrucht*). *Jiaogulan* ist ein Stärkungsmittel und Nervenelixier, besser als *Gin-*

seng, da es die Nerven nicht reizt. *Jiaogulan* macht gelassen.

Der *Reishi* Vitalpilz hilft ebenso bei Nervenschwäche, Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen. Und das genauso wie die anderen Natursubstanzen ohne abhängig oder benommen zu machen. Die Wirkstoffe des Heilpilzes wirken harmonisierend auf den gesamten Organismus und dadurch beruhigend und ausgleichend. Einige Inhaltsstoffe sorgen für eine Entkrampfung der Muskeln.

Maca und Yams

Die Powerwurzeln aus Südamerika bauen auf, schenken Energie, helfen bei Stress und seiner langfristigen Folge, dem *Burnout*. *Burnout*-Betroffene sind körperlich und seelisch ausgeleert, viele Nerven-Nährstoffe fehlen gleichzeitig. Dadurch werden sie depressiv, oft nahezu apathisch. Das *DHEA*, das "Prohormon der Jugend", rutscht in den Keller. *Yams* ist eine der wenigen Pflanzen, die es nachweislich wieder erhöht und so gegen Erschöpfung wirkt. *Maca* und *Yams* balancieren auch die Geschlechtshormone aus, die unter Stress besonders leiden.

Buntnessel und Tausendguldenkraut

Die *Buntnessel* hat viele gute Wirkungen (Blutdrucksenkung, Fettabbau, Herzstärkung, Cholesterinsenkung uva.). Die Antidepressive ist nur eine davon. Für viele ist sie ein guter "Nebeneffekt", wenn die Pflanze aus irgend einem anderen Grund eingenommen wird.

Das *Tausendguldenkraut* hilft vor allem unter Kältesymptomatik und schwacher Verdauung leidenden, depressiv-melancholischen Frauen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Micro Base Basenpulver

Enthält Kalzium und Magnesium in besonders gut aufnehmbarer Form, als Citrate. Sie werden wie Obst verstoffwechselt. Kalzium sorgt u.a. für eine optimale Kommunikation der Nervenzellen untereinander und für die Aufrechterhaltung eines ausreichend hohen Serotoninspiegels. Magnesium sorgt für eine Aktivierung der B-Vitamine und unterstützt die Entspannung von Nerven und Muskeln. ✎