



DER WINTER

DEPRESSION IN DER NATUR

Was können wir von der Natur lernen? Der Herbst und vor allem der Winter sind ihre „Depressions-Zeiten“. Alles zieht sich zurück, um sich im Frühling wieder mit neuer Kraft zu entfalten. Depression bedeutet Ruhephase, Regenerationszeit, Kräfte sammeln. Der Rückzug ist also nichts Destruktives, sondern die Voraussetzung für einen Neustart. Sollte das nicht auch für den Menschen in dieser dunklen Jahreszeit gelten?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger BSc.

Der Herbst ist in Gold und Rottönen zu Ende gegangen und hat sich in Grau verwandelt. Der Baum

vor dem Fenster steht völlig kahl da, ragt nur mit seinen dunklen Ästen in den wolkenverhangenen Himmel. Eintönig, trist, nachdenklich. So mancher gerät in dieser Jahreszeit in schlechte Stimmung und das hat nicht nur mit Vitamin D-Mangel, sondern auch mit der großen Innenbewegung zu tun, der die gesamte Natur jetzt unterworfen ist.

WIE WÄRE ES, SICH DEM EINMAL HINZUGEBEN?

Jetzt muss man nicht von einer Veranstaltung zur anderen, von einem Punschstand

zum nächsten hüpfen. Ein stilles Treffen mit Kerzenlicht, Tee und die Seele entlastenden Gesprächen kann in dieser Jahreszeit viel passender sein. Es müssen auch nicht immer Lösungen für Probleme gefunden werden. Jeder Mensch hat Probleme, immer wieder. Ist das Eine bewältigt, kommt oft schon das Nächste. Das muss man manchmal auch aushalten können. Wenn wir jeder unser eigener Wald und gleichzeitig Förster sind, dann fallen einfach abgebrochene Äste an und man muss mit dem toten Holz umgehen lernen. Man türmt es auf und brennt es bei Zeiten ab. Mit Beglei-

RÜCKZUG ZUM KRAFT SAMMELN

In der Systemischen Therapie sagt man nicht, jemand „hat eine Depression“, sondern jemand „verhält sich depressiv“. Da liegt auch ein Zeitaspekt darin. Jetzt ist es so, morgen ist es vielleicht anders. Das schafft Freiraum für persönliche Entwicklung. Depressiv sein kann einfach auch nur eine angemessene Reaktion auf die Umgebung sein, wenn zu viel zusammenkommt und nicht mehr bewältigbar ist. Dann muss man wissen: Es ist in Ordnung in Depression zu

tung vielleicht, damit man nicht gleich den ganzen Wald dabei abfackelt.

gehen, den Rückzug anzutreten. Es zeigt, dass man Rücksicht auf sich nehmen will und seine Kräfte schont, um sich wieder erholen zu können. Auch der Baum wirkt im Winter wie tot, in Wirklichkeit hat er aber seine Kräfte nach innen gezogen, konzentriert und bewahrt sie und bereitet sich vor, im Frühling wieder zu blühen. In diesem Sinne ist die winterliche Depression in der Natur eine Heilungsphase, die zum Vorbild werden und konstruktiv erlebt werden kann.

GEGEN DIE EINSAMKEIT

Studien zeigen, dass Einsamkeit ein größerer Risikofaktor ist, frühzeitig zu sterben, als fünfzehn Zigaretten am Tag oder Alkoholismus. Viele suchen ihr Heil in einer Beziehung, die dann aber problematisch ist, wenn man glaubt, bekommen zu müssen, was man vermisst. Das gehört schon dazu, doch Bedürftigkeit als Beweggrund kann sehr schiefgehen. Bestes Mittel gegen Einsamkeit ist es, Selbstbezogenheit zu überwinden und etwas Selbstloses für andere zu tun. Selbstbezogenheit ist „das reine Gift“ und nicht zu verwechseln mit Selbstreflexion. Wer sich um andere oder anderes kümmert, kann darin Sinnerfüllung finden und Selbstermächtigung erlangen - er kann daran wachsen. Die Selbstbezogenheit und eventuell auch das Sich-Selbst-Bemitleiden treten in den Hintergrund. Etwas Besonders liegt etwa darin, einen Hund zu adoptieren und seine Bedürfnisse zu erfüllen. Auf diese Weise kann die Freude des glücklichen Hundes auch „überspringen“. Wer einen Hund hat, lebt meist auch gesünder. Der Hund ist auch ein Trainer, mit ihm muss man rausgehen. Er hat viel Freude mit einfachsten Dingen und bringt auf andere Gedanken.

ANTIDEPRESSIVA: ZU OFT, ZU LANGE

Natürlich gibt es auch schlimme Zustände, die ärztliche Begleitung und Medikamente notwendig machen. Aber sicher nicht in dem Ausmaß, wie Antidepressiva verschrieben und geschluckt werden. Oft dazu noch für lange Zeit, selbst nachdem etwa ein Trauerfall oder eine Krise schon längst vorbei ist. Dabei kann sogar Abhängigkeit von den

Medikamenten entstehen. Häufig wird nicht beachtet, dass auch auf anderen Wegen geholfen werden kann, etwa wenn Nährstoffmängel die Depression mitverursachen.

GRUNDLEGENDE NÄHRSTOFFMÄNGEL BEI DEPRESSIONEN

Damit wir uns wohlfühlen und einen guten Antrieb im Alltag haben, sind die Botenstoffe Serotonin („Glücks- und Wohlfühlhormon“) und Dopamin („Antriebs- und Belohnungshormon“) notwendig. Der Körper bildet sie selbst. Belastende Lebensumstände, Stress oder



Wer sich um andere oder
anderes kümmert, kann darin
Sinnerfüllung und Selbstermächtigung
finden und daran wachsen.



Burnout können Ursachen für Depressionen sein, aber auch Nährstoffmängel kommen in Frage. Wenn grundlegende Stoffe zur Serotoninbildung fehlen, helfen Antidepressiva gar nicht, da diese nur das Serotonin im Gehirn erhöhen. Es muss trotzdem erst im Körper gebildet werden. Folgende Nährstoffe sind dafür relevant. Erkennen Sie, ob einer davon fehlen könnte:

DER VITAMIN B-KOMPLEX FÜR STARKE NERVEN

Menschen mit einem Vitamin B12 Mangel leiden häufiger an Depressionen oder Angstzuständen. Aber auch andere B-Vitamine wie Niacin (Vitamin B3), Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B6 (Pyridoxin) und Biotin (Vitamin B7) können daran beteiligt sein. Darum macht es Sinn, gleich den ganzen Vitamin B-Komplex mit allen acht B-Vitaminen zu

wählen. Typisch für Vitamin B-Mängel sind schwache Nerven, Schlafprobleme, schlechte Stimmung, Haarausfall, trockene Haut und entzündete Mundwinkel.

Bei Stress werden sehr viele B-Vitamine verbraucht, insbesondere Niacin (Vitamin B3). Fehlt es, muss der Körper die Aminosäure L-Tryptophan für die Niacin-Bildung hernehmen. Dann kommt es zu Tryptophan-Mangel, der zu Schlafstörungen und erst recht zu Depressionen führt. Vitamin B-Mangel wird häufig durch Medikamente (z. B. Antibabypille, Blutzuckersenkender Metformin, Antidepressiva, Blutverdünner) verursacht und der B-Komplex sollte hierbei immer dazu genommen werden. Sehr geeignet: Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, weil der Quinoa-Keimling auch die Co-Faktoren zur besseren Aufnahme ausbildet.

VITAMIN D FÜR DEN INNEREN SONNENSCHEN

Vor allem die Winterdepression kann auf Vitamin D-Mangel zurückzuführen sein. Je ausgeprägter der Mangel, desto schwerwiegender ist die depressive Symptomatik. Darum den Blutspiegel kontrollieren! Das Risiko eine Depression zu entwickeln, reduziert sich erst ab 30 ng/ml Vitamin D im Blut. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Serotonin und beeinflusst die Verwertung von Dopamin. Damit hat es Einfluss auf die Stimmung und psychische Verfassung. Vitamin D erfüllt außerdem verschiedene schützende Funktionen für die Nervenzellen.

MAGNESIUM FÜR ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Magnesium ist ein Vorläufer für die Bildung des Glückshormons Serotonin im Körper. Ist die Versorgung mit Magnesium unzureichend, kann man nicht von Überempfindlichkeit, Depressionen, Angstzuständen oder übererregten Nerven, die nicht entspannt werden können, geplagt werden. Neben muskulären Verspannungen sind auch Reizbarkeit, Erregbarkeit, Streitsucht oder innere Anspannung Magnesium-Mangelsymptome. Gestresste, Sportler und Ältere sind am häufigsten betroffen. Weitere Anzeichen sind innere Unruhe, Schwindel, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit (bei Älteren!), Nervenfunktions- und Gefühlsstörungen. Nächtliche Wadenkrämpfe sind schon ein fortgeschrittenes Mangelsymptom. Bei Magnesiummangel kann Vita-



NATUR ALS HEILMITTEL

STRASSENÄUME STATT ANTIDEPRESSIVA

Bäume in Städten sind gut für unsere Psyche und reduzieren Stress- und Angstzustände. Das Pflanzen von Bäumen hilft die Artenvielfalt zu erhalten und bekämpft die Umweltverschmutzung. Denn Pflanzen absorbieren CO₂ und reinigen die Luft von Staub. Bäume, die in der Nähe des Hauses gepflanzt werden, wirken sogar gegen Depressionen – der Blick ins Grün hilft der Seele. Im Winter lässt dieser Effekt wahrscheinlich nach, weil die Bäume ihr Laub verlieren.

EINE STUDIE BESTÄTIGT: GRÜNFLÄCHE UND BÄUME BEUGEN DEPRESSIONEN VOR

Die Universität Leipzig hat zum ersten Mal einen zuverlässigen empirischen Ansatz entwickelt, um einen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von Grün in der unmittelbaren Nähe von Wohnhäusern und einem Rückgang von Depressionen festzustellen. Es müssen nicht zwingend Parks sein. Den größten Effekt haben offenbar Bäume, die man vom Fenster aus sieht oder an denen man vorbeigeht. Bäume also in der Nähe des Hauses. Die Daten über die psychische Gesundheit von 10.000 Leipziger Erwachsenen mit und ohne direktem Zugang zu öffentlichem Grün zeigten: Wo Bäume stehen, werden weniger Medikamente verschrieben. Die Forscher konnten sogar den Zusammenhang zwischen Antidepressiva-Verordnungen und der Anzahl der Straßenbäume in unterschiedlichen Entfernungen von den Wohnorten der Menschen ermitteln. Mehr Bäume in unmittelbarer Umgebung des Hauses – vorzugsweise weniger als 100 Meter entfernt – waren mit einem geringeren Risiko für die Einnahme von verschreibungspflichtigen Antidepressiva verbunden.

min D nicht aktiviert werden und man hat gleich zwei Ursachen für eine Depression! Voraussetzung für die Magnesiumaufnahme sind genügend B-Vitamine.

ZINK, DIE STRESSBREMSE

Zink spielt bei Depressionen indirekt ebenfalls eine Rolle. Es ist erwiesen, dass Zink – begleitend zu antidepressiver Therapie – zu zusätzlicher Reduktion von Symptomen einer Major-Depression bei über 40jährigen führt. Das Spurenelement wird bei Stress extrem stark verbraucht, da es unerlässlich für die Bildung des Stresshormons Cortisol ist. Bei

Stress arbeitet die Nebenniere auf Hochtouren, um genügend Cortisol zu bilden – und ist irgendwann plötzlich erschöpft. Daher bauen uns Extra-Zinkgaben bei Burn-Out, Müdigkeit und Erschöpfung wieder auf. Zinkmangel erkennt man anhand erhöhter Infektanfälligkeit und schlechter Wundheilung, niedrigem Zinkwert im Blut, einer Veränderung beim im Blut enthaltenen Hormon Kortisol und einer geringeren Anzahl von Blutzellen.

L-TRYPTOPHAN, DIE WOHLFÜHL-AMINOSÄURE

Die stimmungsaufhellende und schlafför-

dernde Aminosäure ist das wichtigste natürliche Antidepressivum ohne Nebenwirkungen und eine Vorstufe von Serotonin. Tryptophanmangel ist keine Seltenheit. Denn die Aminosäure erschöpft sich bei einer Entzündung wie etwa Reizdarm. Bei Stress wird sie ersatzweise für die Bildung von Niacin (Vitamin B₃) hergenommen und erschwerend kommt hinzu, dass sie die Blut-Hirn-Schranke erst passieren kann, nachdem alle anderen Aminosäuren im Blut verbraucht sind. Denn Tryptophan ist die einzige Aminosäure, die nicht bei Muskelarbeit als Energieträger genutzt wird. Daher ist Sport so gut gegen Depressionen und Schlafprobleme. Tryptophanmangel erkennt man an Schlafstörungen, Bewegungsmanie und auch durch Gier nach Süßem und anderen Kohlenhydraten. Denn durch Kohlenhydrate werden die konkurrenzierenden Aminosäuren in die Muskulatur gelockt – außer Tryptophan, das kommt jetzt ohne Konkurrenz durch die Blut-Gehirn-Schranke und kann endlich Serotonin aufbauen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN, DIE STIMMUNGSMACHER

In Ländern mit mehr Fischkonsum sind Depressionen seltener. Depressive Personen haben in Studien sowohl erniedrigte Werte an EPA als auch an DHA gezeigt. *Krillöl* und Fischöl enthalten EPA und DHA. Bei *Krillöl* kann man von einer besseren Aufnahme als von Fischöl ausgehen, aber drei Kapseln sind wohl zumindest nötig, wenn schon Depressionen vorliegen. Wer ohnehin zweimal Fisch isst in der Woche, könnte schon mit zwei Kapseln auskommen. Vermutet wird, dass auch die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren Depressionen reduziert. Außerdem sind Omega-3-Fettsäuren für den Gehirnstoffwechsel sowie für die Bildung und Aktivität von Serotonin und Dopamin notwendig. Gereizt, launisch, lustlos und depressiv sein kann einen Omega-3-Mangel anzeigen. Den Omega-3-Index kann man im Blut feststellen. Wählt man *Krillöl mit Vitamin D*, dann hat man gleich zwei maßgebliche Nährstoffe bei Depressionen kombiniert.

MEHR GLÜCKSBOTENSTOFFE DURCH NATURSUBSTANZEN

Serotonin gilt als "Glücks- und Wohlfühlhormon" und ist für die Regulation verschiedener Körperfunktionen verantwort-

lich. Viele Antidepressiva wirken, indem sie die Serotoninkonzentration im Gehirn erhöhen. Jede der hier genannten Natursubstanzen kann aber genauso durchschlagend helfen. Allerdings sollte man bei Einnahme von Antidepressiva prüfen, ob sich die jeweilige Natursubstanz damit verträgt. Cordyceps harmoniert nicht mit MAO-Hemmern. Rhodiola rosea, Brahmi und L-Tryptophan sind überhaupt nicht zusammen mit Antidepressiva einzunehmen. Ashwagandha und der Hericium gelten hingegen als unproblematisch zusammen mit Medikamenten.

RHODIOLA ROSEA, DIE KRAFT- UND MUTPFLANZE

Rhodiola stimmt ungemein positiv, schenkt Mut, Kraft und Ausdauer. Manche werden nahezu euphorisch. Dadurch kann sich so manche festgefahrene Situation – etwa in einer schwierigen Beziehung oder bei Streit in der Schule oder am Arbeitsplatz – schnell zum Besseren ändern. Zusätzlich zur emotionalen Ausgeglichenheit kommt noch, dass man deutlich weniger Angst hat und weniger traurig und niedergeschlagen ist. Bei Trennungen und Todesfällen ist *Rhodiola* das beste Erste-Hilfe-Mittel und die beste Begleitung in der Verarbeitungsphase. Die Pflanze ist ideal für Ängstliche, Trauernde, Überfürsorgliche und Depressive. *Rhodiola* hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie.

Rhodiola-Extrakt wirkt, indem er den Transport von Vorläufern der Botenstoffe Serotonin und Dopamin ins Gehirn erhöht. Ist der Serotoninspiegel ausgeglichen, vermittelt das ein Gefühl der Zufriedenheit und geistigen Leichtigkeit. Ein guter Dopaminspiegel sorgt für einen guten Antrieb. Rhodiola sollte man nicht zusammen mit Antidepressiva einnehmen.

CORDYCEPS VITALPILZ, DER STIMMUNGSPILZ

Der wichtige Energiespender hebt die Grundenergie an, die wir von den Eltern mitbekommen haben, wirkt so gegen Ängste, Depressionen

und Müdigkeit. Der *Cordyceps sinensis* hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Damit setzt der *Cordyceps* wie bestimmte Antidepressiva (MAO-Hemmer) an der Wurzel der Depressionen an: Serotonin und Dopamin wirken länger. Er enthält auch die Aminosäure L-Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Da Depressionen genauso wie ständige Überforderung ins Burnout führen können, bietet der *Cordyceps* eine einfache und wirksame Möglichkeit, weiterhin am Leben teilhaben zu können. Die Nebenniere erholt sich und bannt die



Belastende Lebensumstände, Stress oder Burnout können Ursachen für Depressionen sein, aber auch Nährstoffmängel kommen in Frage.



Burnout-Gefahr. Den *Cordyceps* sollte man aber nicht zusammen mit MAO-Hemmern einnehmen.

HERICIUM VITALPILZ, DER NERVENPILZ

Der Pilz, der auch für Magen und Darm günstig ist, regeneriert Nervengewebe und regt den Nervenwachstumsfaktor an.

Hericium wirkt sich auch bei schwachem Nervenrost, Nervosität, innerer Unruhe, nervösen Hautleiden und nervlich bedingten Blutdruckschwankungen günstig aus. Durch seine stimmungsaufhellende Wirkung hilft er häufig bei Depressionen, Ängsten (etwa Prüfungsangst) und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magen-, Darmbeschwerden. Er kann mit Medikamenten kombiniert werden.

BRAHMI, DAS SEELENKRAUT

Die antidepressive Wirkung von *Brahmi* (kleines Fettblatt) lässt sich auf die Veränderungen der Gehirnchemie und die antioxidative Wirkung des Heilkrauts zurückführen. Nach dem Schöpfergott Brahman benannt, fördert Brahmi die geistig-spirituelle Entwicklung. Die enthaltenen Bacoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn, darunter auch Serotonin und Dopamin, positiv. *Brahmi* erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei Daueranwendung zur kognitiven Abstumpfung führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung. Im Tierversuch entsprach die Wirkung von Brahmi der des Antidepressivums Imipramin. Brahmi sollte man nicht zusammen mit Antidepressiva einnehmen.

ASHWAGANDHA, DER RUHEPOL

Die indische Schlafbeere entspannt gereizte Nerven, hilft bei Unruhe, Stress und außergewöhnlichen Anforderungen. Außerdem sorgt sie für besseren Schlaf.

Aber nicht nur Ängste werden mit *Ashwagandha* gemildert, auch auf Depressionen kann es sehr positiv wirken. Eine Studie zeigte sogar, dass die Wirkung mit der von Medikamenten (Lorazepam und Imipramin) vergleichbar war, jedoch keine Nebenwirkungen auftraten. *Ashwagandha* kann mit Medikamenten kombiniert werden. J

Benjamin Ehrenberger, BSc.
Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Sigmund-Freud-Universität in Wien mit dem Schwerpunkt Krisenintervention für Jugendliche. Seit Ende 2022 Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH.

