



Warum depressive Patienten oftmals erschöpft sind

Von DCMS

Erstellt am 20 Sep 2014 - 12:50

Wie Mikronährstoffe helfen können

Depressionen gehen meist mit Antriebslosigkeit, Interessenverlust und Konzentrationsstörungen einher. Forscher der Universität Ulm fanden jetzt in einer Studie heraus, dass dem Energiemangel biochemische Ursachen zugrunde liegen. Die Wissenschaftler um die Professorin Iris-Tatjana Kolassa und Dr. Alexander Karabatsiakos konnten in einer Studie mit 22 Probandinnen mit der Diagnose Major Depression und 22 gesunden Kontrollpersonen nachweisen, dass bei Depressionen weniger Adenosintriphosphat (ATP) produziert wird.

ATP kann man als eine Art "Energiewährung" der Zelle bezeichnen. Je weniger ATP in den Mitochondrien gebildet wird, desto energieärmer ist die Zelle. Die Wissenschaftler konnten feststellen, dass der Schweregrad der Depressionen mit der mitochondrialen Energieleistung korreliert. Die Tatsache, dass sich bei einer auftretenden Depression die ATP-Produktion vermindert, könnte erklären, warum dann eine entsprechende Antriebslosigkeit und ein Energiemangel auftreten.

Bisher galten Veränderungen von Neurotransmittern im Gehirn als wichtigste biologische Auffälligkeit bei Depressionen. Durch das Ergebnis dieser Studie wird jetzt eine weitere biologische Messlatte sichtbar und liefert einen weiteren Beweis dafür, dass bei Depressionen auch körperliche Ursachen eine wichtige Rolle spielen können.

Die Orthomolekulare Medizin zielt bei Depressionen schon immer darauf ab, nicht nur den Botenstoffwechsel zu verbessern, sondern auch den Energiestoffwechsel. Für die Energiebildung des Organismus sind zahlreiche biochemische Reaktionen erforderlich, für die eine Vielzahl von Mikronährstoffen gebraucht werden. Hier einige Beispiele:

- Carnitin bewirkt, dass die langkettigen Fettsäuren in die Brennkammern der Zellen gelangen, wo sie dann in Energie umgewandelt werden.
- Coenzym Q10 ist ebenfalls für die Energiegewinnung im Zellstoffwechsel erforderlich. Q10 ist ein unverzichtbares Molekül für die Atmungskette, mit deren Hilfe die Zelle Energie gewinnt.
- Aus den Aminosäuren Asparagin und Asparaginsäure kann das Schlüsselmolekül des Citratstoffwechsels gebildet werden.
- Die Vitamine B3 und B2 sind für den Citratzyklus erforderlich und somit auch für die Bildung von ATP.
- Auch Vitamin B1 ist in seiner aktiven Form zusammen mit Magnesium ein lebenswichtiges Coenzym für die Energieproduktion.
- Magnesium hat eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel inne, da es Bestandteil des ATP-Komplexes ist.
- Eisen spielt eine zentrale Rolle beim Sauerstofftransport und als Bestandteil von Eisen-Schwefel-Clustern beim mitochondrialen Elektronentransport. Damit ist der Energiestoffwechsel maßgeblich von einer ausreichenden Eisenverfügbarkeit abhängig.
- Vitamin C fördert u.a. die Eisenresorption, wird für die endogene Carnitin-Synthese benötigt und für die Umwandlung der Aminosäure Tryptophan in Serotonin. Ein Mangel an Vitamin C kann z.B. zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Depressionsneigung, Reizbarkeit und Gleichgültigkeit führen.

Diese und viele andere Mikronährstoffe sind maßgeblich am Energiestoffwechsel beteiligt. Eine zielgerichtete Mikronährstofftherapie vermag nicht nur den Energiestoffwechsel zu verbessern, sondern auch den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe, wie z.B. Serotonin oder der Katecholamine. Eine zielgerichtete Mikronährstofftherapie kann dadurch in vielen Fällen



eine sinnvolle Maßnahme sein, aus der Spirale von Erschöpfung und Depressionen herauszukommen.

Um herauszufinden, welche Mikronährstoffe dem Nervensystem fehlen, ist eine Laboranalyse unumgänglich. Der [DCMS-Neuro-Check](#) [1] zeigt auf, welche für das Nervensystem relevanten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren fehlen und in welcher Dosierung diese dem Stoffwechsel zugeführt werden sollten.

Referenzen:

uni-ulm.de, 08.08.2014: Neue biologische Grundlage der Depression entdeckt: „Kraftwerkstörung“ in Zellen als Auslöser für Antriebslosigkeit;
Kristin Filler et al.: Association of mitochondrial dysfunction and fatigue: A review of the literature; BBA Clinical, available online 13 April 2014;
Jana Hroudová et al: Mitochondrial functions in mood disorders; Published: January 23, 2013 under CC BY 3.0 license;
Uschi Eichinger, Kyra Hoffmann-Nachum: Der Burnout-Irrtum, Systemed-Verlag, 2012

Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9
D-97828 Marktheidenfeld
Tel. 0049/ +(0)9394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Arzt, Praxis und Qualifikationen](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:05): <http://medkom24.eu/node/19485>

Links:

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