

Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression

„Die tägliche Ernährung als wirkungsvolle Prävention und Therapie bei Depression“

In der schulmedizinischen Praxis wird dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression bislang kaum eine ernstzunehmende Bedeutung beigemessen. Depression gilt als eine Krankheit des Geistes oder des Gehirns, die mittels Psychotherapie und/oder mit mehr oder weniger starken Medikamenten behandelbar ist. Bei den Psychopharmaka scheint der Fokus hauptsächlich auf der Modulation von Neurotransmittern wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin zu liegen.

In den letzten Jahrzehnten gab es jedoch auch immer wieder Vorstöße, diätetische Interventionen zur Prophylaxe und Behandlung von Stimmungsschwankungen sowie mittlerer und schwerer Depressionen einzusetzen. Aus der Fülle dieser Daten scheint sich ein wachsender Konsens heraus zu kristallisieren, dass eine mediterrane Ernährung entzündungshemmend auf den Hirnstoffwechsel einwirkt, und bei der Vorbeugung und Behandlung von Depressionen und degenerativen neurologischen Erkrankungen hilfreich sein kann.

In diesem einzigartigen Seminar erläutern wir aus einer wissenschaftlichen Perspektive den Zusammenhang zwischen genetischer Neigung zu Depression, Ernährung, Darmmikrobiota (früher, Darmflora), chronischen Entzündungen, Mangel an Mikro-Nährstoffen (in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente, Aminosäure und Omega-Fettsäuren) sowie depressionsbedingten Schlafstörungen. Profitieren Sie von den aktuellen Empfehlungen & Vorschlägen!

Seminarinhalte:

- Genetische Neigung zu Depression
- Demenz und Parkinson versus Depression
- Depression und die Beschleunigung der Alterungsprozesse: Verkürzung der Telomere
- Neurotransmitter und Hormone, die unsere Laune und Stimmung beeinflussen
- Wirkungsweise der Antidepressiva, 5-HTP
- Depression oder Nährstoffmangel?
- Chronisches Erschöpfungssyndrom, Schilddrüsen-Unterfunktion, Vitamin B-12-Mangel, Anämie, Fruktose-Malabsorption und ihre Auswirkungen auf Depression
- Psychobiotika und die Rolle der Darmmikrobiota auf Depression: gesüßte Getränke versus raffinierten Zucker versus Kokoszucker versus Geschmacksverstärker
- Melatonin- und Magnesiummangel versus Depression
- Cholesterinpegel, Cholesterinsenker, Vitamin D3-Mangel und Depression
- Toxische Metalle versus Depression
- Pro-inflammatorische Ernährung: chronische subklinische Entzündungen als Auslöser der Depression
- Omega-3-Mangel (DHA) und die postnatale Depression
- körperliche Aktivitäten und die Produktion von BDNF (Brain-Derived-Neurotrophic-Factor)
- Co-Q10 und die mitochondrialen Funktionen versus Depression
- CBD, Meditation, Akupunktur u.a. und körperliche Aktivität als Teil der Therapie