

Eine im [British Journal of Nutrition](#) veröffentlichte Studie fand einen Zusammenhang zwischen Vitamin-B12-Mangel und der Häufigkeit von Depressionen bei älteren Menschen. Für das braucht man jedoch keine Studie, das sollte Grundwissen sein.

Ältere Erwachsene mit niedrigen Werten hatten während der Studie ein um 51% erhöhtes Risiko, eine Depression zu entwickeln. Niedrige Vitamin-B12-Spiegel können auf eine schlechte Ernährung oder eine schlechte Absorption im Zusammenhang mit einem niedrigeren Gehalt an Pepsinsekretion zurückzuführen sein, das Vitamin B12 aus der Nahrung freisetzt.

Andere Nährstoffmängel sind auch mit Depressionen verbunden, einschliesslich das Sonnen-Vitamin D und einem niedrigen Omega-3-Index. Vitamin-D-Mangel kann durch begrenzte Sonneneinstrahlung, unzureichende Absorption oder schlechte Umwandlung in die aktive Form entstehen.

Omega-3-Fettsäuren sind essentiell für die Gesundheit des Gehirns, die Blutgerinnung, die Muskelaktivität und vieles mehr. Der Omega-3-Index ist in Nordamerika, Europa, Mittel- und Südamerika, Afrika und dem Nahen Osten am niedrigsten. Mangel trägt zu Stimmungsstörungen, einschliesslich Depressionen bei. Und, liebe Freunde es gibt bessere Omega-3-Quellen als Fischöl mit Schwermetallen, z.B. Bio-Leinsamen. Sie werden zudem sehen, auch wenn Sie Ihren Körper nun mit diesen Vitaminen und Omega-3 versorgen, die Depression geht kaum zurück. Es braucht einiges mehr. Wir betrachten das individuell mit unseren Klienten und klären auf.

**Was jedoch in der Studie vergessen wurde, obwohl das viele Menschen betrifft, die es jedoch nicht wissen:** Eine beeinträchtigte nicht-alkoholische Fettleber oder bereits ruinierte Leber (Leberzirrhose) kann keine Toxine mehr verarbeiten, so sind auch das Gehirn und das zentrale Nervensystem betroffen. Dies kann Depressionen, Tagträume, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und mentale Ausbrüche (u.a. Schizophrenie) verursachen.