



Weniger depressiv dank Folsäure?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Folsäure eine präventive und zum Teil auch therapeutische Wirkung bei Depressionen hat.

Depressionen sind die häufigste seelische Erkrankung im Erwachsenenalter. Sie entstehen in der Regel aus dem Zusammenwirken mehrerer Faktoren, wobei Botenstoffe wie Serotonin oder Dopamin eine zentrale Rolle spielen.

Botenstoffe brauchen B-Vitamine

Wenn diese Botenstoffe aus dem Gleichgewicht geraten, führt das zu einer Störung der Nervenzell-Kommunikation und nicht selten zu einer Depression. Hier kommt Folsäure ins Spiel, denn für die Bildung der Botenstoffe werden Vitamine benötigt – insbesondere B-Vitamine wie Folsäure (B9).

Weltweite Forschung

Der Zusammenhang zwischen Depression und Folsäure wird seit vielen Jahren erforscht. Immer wieder erscheinen neue Studien zu diesem Thema – alleine im Jahr 2017 über zehn. Dass es zwischen Depressionen und dem Lebensvitamin einen Zusammenhang gibt, zeichnet sich dabei immer deutlicher ab. So wurde in einer finnischen Studie beobachtet, dass die Probanden mit Depressionssymptomen deutlich weniger Folsäure über die Nahrung zu sich nehmen als die gesunde

Menschen mit einem tiefen Folatspiegel haben ein höheres Depressions-Risiko

Vergleichsgruppe. Auch eine amerikanische Untersuchung gibt Hinweise darauf, dass der Folatspiegel bei Depressiven vermindert ist, weshalb bei Depressionsbehandlungen oft auch Folsäure eingesetzt wird.

Folsäure verbessert die Wirkung

Der positive Effekt von Folsäure bei der Wirksamkeit von Antidepressiva wird von wissenschaftlichen Studien gestützt, speziell bei der Gruppe der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer.

Man darf gespannt sein, welche Erkenntnisse zukünftige Forschungsarbeiten zutage fördern werden. Eines steht fest: Der Zusammenhang zwischen Depression und Folsäure ist längst nicht vollständig und abschliessend geklärt.

Volkskrankheit Depression

Der Begriff Depression kommt vom lateinischen «deprimere» und bedeutet «niederdrücken». Depressionen sind eine ernstzunehmende Krankheit, die jeden treffen kann. In der Schweiz wird rund jede fünfte Person einmal im Leben depressiv, wobei Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer.

Ursachen unklar: Die genauen Ursachen von Depressionen sind bis heute nicht geklärt. Man geht davon aus, dass mehrere Faktoren zusammentreffen müssen, damit ein Mensch an einer Depression erkrankt. Zu den depressionsfördernden Faktoren gehören die genetische Veranlagung, chronischer Stress, traumatische

Erlebnisse, der Tod einer wichtigen Bezugsperson und überhöhte Ansprüche an sich selbst.

Vielfältige Symptome: Depressive leiden unter einer anhaltenden gedrückten Stimmung. Sie sind traurig, niedergeschlagen, antriebslos und leicht reizbar. Je nach Schweregrad der Depression kommen noch weitere Symptome hinzu wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Schuldgefühle oder Angstzustände. Depressionen gehen viel tiefer als normale Stimmungstiefs und lassen sich nicht durch Anstrengung oder Motivation überwinden. Die Behandlung besteht heute meist aus einer Kombination von Psychotherapie und antidepressiven Medikamenten.