

Pressemappe: Agrar-PR

09.11.2021 | 16:30:00 | ID: 31464 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

## Depressiv aufgrund falscher Ernährung?

**Fernitz** (Agrar-PR) - *Weltweit sind schätzungsweise 350 Millionen Menschen von einer psychischen Störung oder Erkrankung bzw. einer sogenannten Depression betroffen. Laut der WHO (Weltgesundheitsorganisation) setzen Depressionen oft schon in jungem Alter ein, können in schwersten Fällen zum Suizid führen, in milder Form aber sogar ohne Medikamente behandelt werden.*

Sie stellt sogar fest, dass jede 7. Person in Europa im Laufe ihres Lebens an schweren Stimmungsstörungen leidet. Depressionen sind der häufigste Grund für lange Fehlzeiten sowie Einschränkungen im Alltag und machen in der EU knapp 26 % der Krankheitslast aus.

### Die Suche nach dem Grund

Nach Aussage der WHO können Depressionen zu Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und einigen Untersuchungen zufolge auch zu Krebs führen. Umgekehrt kann das Risiko einer Depression auch durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und unsere generellen Lebensgewohnheiten steigen. Zu Letzterem nennt Wolfgang Friess, Geschäftsführer der Plattform für Nahrungsergänzung und gesunde Ernährung famvital.com, vor allem den Einfluss der alltäglichen Ernährung auf unsere seelische Gesundheit: „Die Ernährung, aber vor allem die Ernährungsgewohnheiten werden oft unterschätzt und leider viel zu selten angesprochen. Was wir essen, bestimmt nicht nur unsere körperliche Vitalität, sondern auch den Gemütszustand, unsere innere Balance und unsere Glücksgefühle“, so der Experte für Nahrungsergänzung und gesunde Ernährung.

### Nährstoffe und Seele – eine Verbindung in jeder Lebenslage

Eine glückliche Seele wohnt in einem gesunden Körper, der schlichtweg auch von den Nähr- und Vitalstoffen abhängig ist, die wir ihm geben. Allen voran die Aminosäuren L-Tyrosin und L-Tryptophan, letztere ist die Vorstufe unseres Glückshormons Serotonin. Der Körper kann sie selbst nicht herstellen, weshalb L-Tryptophan somit über die Ernährung aufgenommen werden muss. Auch B-Vitamine, Omega-3-Säuren, Magnesium, Eisen und Folsäure sind als Vitalstoffe eine hervorragende Nervennahrung. Alles Nähr- und Vitalstoffe, die in einer ausgewogenen Ernährung selten zu kurz kommen – sollte man meinen.

### Können wir uns glücklich essen?

Klingt in der Theorie zwar einfach, aber tatsächlich sieht die Realität ganz anders aus. Eine ausgewogene Ernährung bleibt in den meisten Haushalten auf der Strecke. Die Ursachen dafür liegen in den Ernährungsgewohnheiten, verursacht durch Fast Food, Zeitmangel und minderwertige Lebensmittel, um nur einige zu nennen.

Während das American Journal of Psychiatry eine bereits 2010 durchgeführte Studie veröffentlichte, die nachwies, dass eine Ernährung mit vorwiegend industriell verarbeiteten und dadurch eher nährstoffarmen Lebensmitteln die Entstehung von Depressionen fördern kann, belegte eine weitere Studie von 2012 (erschieden im Journal of Human Nutrition and Dietetics\*), dass das Risiko an einer Depression zu erkranken mit ausgewogener Ernährung deutlich gesenkt werden kann, wenn sie besonders die zuvor genannten Nähr- und Vitalstoffe beinhaltet.

### Nährstoffzufuhr durch Nahrungsergänzung

Auch wenn eine ausgewogene Ernährung in unserer Gesellschaft durchaus möglich ist, jedoch der Alltag uns einmal mehr zeigt, dass es die Ernährungsgewohnheiten oftmals nicht zulassen, können diese wichtigen Nähr- und Vitalstoffe auch in anderer Form wie zum Beispiel durch Nahrungsergänzung zu sich genommen werden. „Nahrungsergänzung, wenn sie nach qualitativ hochwertigen Maßstäben hergestellt wurde, ist hierbei sicherlich ein wertvoller Beitrag für den Erhalt der eigenen Gesundheit und Vitalität“, so Robert Mörth, der in seinem Unternehmen famvital.com dem Wort Premiumshop mehr Gewicht verlieh, indem er als Produkt- und Angebotskontrollleur ein strenges Advisory Board mit internationalen Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Biochemikern aufgebaut hat.

### Fazit

Es scheint also offensichtlich, dass wir mit unseren Essgewohnheiten mehr als nur die physische Vitalität beeinflussen können! Fehlt es dem Körper an essenziellen Nährstoffen, kann auch unsere Stimmung in den Keller gehen – eine ausgewogene Ernährung oder die richtige Nahrungsergänzung kann im wahrsten Sinne des Wortes dafür sorgen, dass wir Glückshormone ausschütten.

### Pressekontakt:

Für Rückfragen steht Ihnen Geschäftsführer Robert Mörth zur Verfügung  
robert.moerth@famvital.com  
+43 50 9669 5011



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)