

## Ein Mangel an Vitalstoffen kickt Ihre Laune in den Keller

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen leiden unter schlechter Laune, depressiver Verstimmung und Hilflosigkeitsgefühlen. Was die wenigsten wissen: Das kann auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen sein. Eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen spielt für Ihre seelische Harmonie eine besondere Rolle.

Wenn Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fehlen, macht sich dies auch in psychischen Beschwerden bemerkbar. Ein unausgewogener Speiseplan und Mangelernährung etwa durch ständiges Diäthalten oder allzu strenge vegetarische beziehungsweise vegane Ernährung kann zu einer Stimmungsverschlechterung und einer depressiven bis suizidgefährdeten Seelenlage führen. Vitamine und Mineralstoffe sind für den Aufbau und die Funktion der Nerven und Nervenbotenstoffe von großer Bedeutung. Außerdem übernehmen sie einen wichtigen Part bei der körpereigenen Entsorgung von Giften, die Nerven, Gehirn und Gemüt schädigen können.

Gerade bei älteren Menschen führt eine Unterversorgung mit den lebenswichtigen Stoffen rasch zu Anzeichen von Demenz und Altersverwirrung. Bereits in etwas älteren Studien konnte nachgewiesen werden, dass eine Mangelversorgung in Alters- und Pflegeheimen in einer direkten Beziehung zum seelischen Wohlbefinden steht. Es kommt zu Fehl- und Unterfunktionen von Nerven, Stoffwechsel oder Organen wie etwa der Schilddrüse, die die seelischen Beschwerden auslösen können. Dieser Prozess wird durch chronische Alterskrankheiten noch gefördert. Leider fragt kaum ein Arzt bei seelischen Beschwerden im Alter nach Mangelernährung, besonderen Belastungen mit erhöhtem Vitaminverbrauch oder altersbedingten Aufnahmestörungen für Vitalstoffe. Hier sind Sie fast ausschließlich auf Ihre eigene Initiative angewiesen – auch wenn Sie Angehörige zu versorgen haben.

An diesen seelische Symptomen erkennen Sie einen Mangel

- Vitamin B 12: Mißtrauen, Nervenschmerzen, innere Unruhe, Schuldgefühle, Depressionen, chronische Müdigkeit, allgemeine Verlangsamung.  
Essen Sie mehr Eier, Milch, Milchprodukte, Fleisch!
- Vitamin B 6: Schlaflosigkeit, Depressivität, Nervosität, Reizbarkeit, Ängste.  
Essen Sie mehr Voll-kornbrot, Bohnen, Geflügel, Fisch, Nüsse!
- Vitamin B 1: Verwirrung, Gedächtnisverlust, Demenz, Stimmungsschwankungen, Persönlichkeitsveränderungen (Streitsucht).  
Essen Sie mehr Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Schweine-fleisch!
- Kalzium: Angstgefühle, Depressivität, Erschöpfung, Unruhe, Herzklopfen, Schlaflosigkeit.  
Essen Sie mehr Milch und Käse!
- Magnesium: Müdigkeit, Erschöpfung, Hyperaktivität, Herzrasen.  
Essen Sie mehr Milch, Getreide, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kakao, Schokolade!
- Zink: Reizbarkeit, Depressionen, reduzierte Gehirnleistungsfähigkeit, geistige Veränderungen.  
Essen Sie mehr Nahrungsmittel tierischer Herkunft!