

# Mit Vitaminen geg

**Medikamente nützen bei Depressionen nur begrenzt. Jetzt zeigen immer mehr Studien, dass zusätzliche Nährstoffe wie Omega 3 und Vitamine Patienten helfen könnten. Der Nutzen der Präparate ist allerdings nur teilweise belegt.**

Bei schweren Depressionen verschreiben Ärzte meistens Antidepressiva. Doch diese Medikamente lindern die Beschwerden oft nur wenig. In der Fachzeitschrift «Arzneiverordnung in der Praxis» schrieb der Berliner Psychiater Tom Bschor, dass in jeder zweiten Studie Antidepressiva nicht besser abschneiden als Placebopillen. Bei leichten und mittleren Depressionen nützen sie noch weniger. Bis zu einem Viertel der Patienten spricht gar nicht auf die Medikamente an.

In solchen Fällen könnte es hilfreich sein, zusätzlich Präparate mit Vitaminen, Fettsäuren und Spurenelementen einzunehmen. Denn die Nährstoffe beeinflussen das Nervensystem. Und sie sind nötig, damit der Körper Botenstoffe bilden kann, die bei Depressionen eine Rolle spielen, zum Beispiel Serotonin und Noradrenalin.

### **Kombination von Nährstoffen und Medikamenten kann helfen**

Forscher beschäftigen sich seit Jahren mit der Frage, welchen Einfluss Nährstoffe bei der Therapie von psychischen Krankheiten haben. Doch bis heute ist erst für wenige Präparate bewiesen, dass sie nützen. Zu diesem Schluss kamen 2022 zwei Fachgesellschaften aus Australien und Kanada in der Zeitschrift «World Journal of Biological Psychiatry». In ihren Leitlinien empfehlen sie vor allem:

#### ▪ **Omega-3-Fettsäuren**

Sie nützen gemäss den Experten nachweislich, wenn man die Präparate zusätzlich zu einem Antidepressivum nimmt. Wirksam sind 1 bis 2 Gramm pro Tag, vor allem in Form von Eicosapentaensäure. Diese nützte in Studien am besten, um die Beschwerden zu lindern.

Auch der Psychiater Caesar Spisla von der Zürcher Privatklinik Hohenegg sieht bei Omega-3-Fettsäuren das grösste Potenzial. Diese könnten je nach Patient allenfalls ein Teil einer umfassenden Therapie von Depressionen sein.

#### ▪ **Methylfolat**

Methylfolat ist ebenfalls ein vielversprechender Zusatz zu den Medikamenten. Zu diesem Schluss kamen im Jahr 2023 Forscher der Universität von South Carolina (USA) in einer Übersichtsstudie. Ein Nutzen zeigte sich bei einer Dosis von 15 Milligramm pro Tag. Besonders Leute mit Übergewicht profitierten davon. Methylfolat ist eine Form der Folsäure (Vitamin B9), die der Körper direkt verwenden kann.

Caesar Spisla hält den Stoff vor allem dann für relevant, wenn Betroffene einen nachgewiesenen Mangel an solchen B-Vitaminen haben. Das kann zum Beispiel bei einseitiger Ernährung der Fall sein, bei chronischen Darmkrankheiten oder wenn jemand viel Alkohol trinkt.



**«Viele Leute mit Depressionen sind nicht gut mit Vitamin D versorgt»**

**Sabrina Lea Garcia,**  
Fachärztin für Psychiatrie



**Nährstoffpräparat:** Kann die Wirkung

#### ▪ **Andere B-Vitamine**

Bei B-Vitaminen wie B6 und B12 ist weniger klar, ob sie bei Depressionen helfen. Laut den Experten der Fachzeitschrift «Gute Pillen – schlechte Pillen» fehlen dazu grössere und gut gemachte Studien. Es sei aber «plausibel», dass B-Vitamine die Therapie mit Antidepressiva unterstützen können. Ein Prä-

# en Stimmungstiefs



ISTOCK

von Antidepressiva verstärken

parat mit mehreren B-Vitaminen sei allenfalls dann sinnvoll, wenn nachweislich ein Mangel an solchen Vitaminen besteht.

#### ▪ Vitamin D

Dieses Vitamin ist bei Depressionen ebenfalls häufig sinnvoll, vor allem dann, wenn man zu wenig davon hat. Das sagt Sabrina Leal

Garcia, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizinerin an der Medizinischen Universität Graz (Ö). Sie befasst sich seit Jahren mit dem Einfluss von Nährstoffen auf psychische Krankheiten. «Viele Betroffene sind nicht gut mit Vitamin D versorgt», so Leal Garcia. Welche Mengen Patienten benötigen, sei je nach Person

## Tipps: Das können Sie bei Depressionen tun

- Bei einer leichten oder mittelschweren Depression helfen Psychotherapie, Sport oder Pflanzenmittel mit Johanniskrautextrakt. Antidepressiva nützen in solchen Fällen nicht besser als Placebopillen.
- Lindern Antidepressiva über längere Zeit die Beschwerden nicht, nützt es meistens wenig, andere oder zusätzliche Medikamente auszuprobieren. Die meisten funktionieren nach einem ähnlichen Prinzip.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Kombination mit einem Nährstoffpräparat für Sie sinnvoll ist.
- Nehmen Sie nicht wahllos Vitaminpräparate ein. Diese können Nebenwirkungen haben.
- Weitere Tipps finden Sie im Gratis-Merkblatt **Depression und Stimmungstief**. Zum Herunterladen auf [Gesundheitstipp.ch](http://Gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Depression», Postfach, 8024 Zürich.

unterschiedlich. Dies lasse sich nur durch Messen des Vitaminspiegels feststellen. Labortests seien auch sinnvoll, um andere Mängel festzustellen, zum Beispiel von Eisen oder Zink, sagt Leal Garcia. Auch diese Nährstoffe können bei Depressionen eine Rolle spielen, wenn man zu wenig davon aufnimmt.

#### ▪ Probiotika

Probiotika-Präparate enthalten Bakterien, welche die Darmflora verbessern sollen. Eine gesunde Darmflora hilft unter anderem bei der Produktion von Botenstoffen für Gehirn und Psyche. Es gibt Hinweise, dass Probiotika so auch die Wirkung von Antidepressiva verstärken. Zu diesem Schluss kam 2021 eine Übersichtsstudie des King's College in London (GB). Auch Sabrina Leal Garcia hält Probiotika als Zusatz für vielversprechend. Allerdings sei noch vieles unklar – zum Beispiel welche Bakterienstämme am besten wirken,

in welcher Kombination und Dosis. Dies könnte auch vom bestehenden Mikrobiom der Betroffenen abhängen, sagt Leal Garcia.

#### Vitaminpräparate nicht wahllos einnehmen

Die Expertin rät Betroffenen, nicht selbst mit Nährstoffpräparaten zu experimentieren, sondern dafür ärztlichen Rat zu suchen. Denn die Präparate können Nebenwirkungen haben, wenn man zu viel davon aufnimmt. So schädigt zu viel Vitamin B6 die Nerven in Füßen und Händen. Das macht sich bemerkbar durch Kribbeln, Taubheit und Schmerzen («Saldo» 3/2025). Auch Omega-3-Präparate in größeren Mengen sind problematisch: Bei Leuten mit Herzproblemen können sie zu Vorhofflimmern führen (Gesundheitstipp 3/2024). Zudem stören sie manchmal andere Medikamente. Diese wirken dann entweder zu schwach oder zu stark.

Sonja Marti