

Thema der Woche: Offene Fragen bei Nahrungsergänzung

Offene Fragen bei Nahrungsergänzung

Bei wiederkehrenden Depressionen oder einer anhaltenden depressiven Erkrankung stellt sich irgendwann die Frage, ob Nahrung oder Nahrungsergänzung vielleicht einen Unterschied machen könnten. Es gibt viele Substanzen, die als antidepressiv beworben werden, Kapseln aller Art und Zusammenstellungen von Extrakten, die wahre Wunder wirken sollen. Häufig basieren solche Behauptungen aber auf Ergebnissen von einzelnen dieser Substanzen. Ob die Kombination solcher Mittel einen Vorteil bringt oder vielleicht sogar eher schadet, untersuchte eine der Studien dieser Woche. Auch die Untersuchungen von Einzelsubstanzen bieten nicht immer das klare Ergebnis, das man sich erhofft, wie der zweite Studienbericht zeigt.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Cocktail antidepressiver Nahrungsergänzungen bei Depression: „Viel hilft viel“ stimmt nicht](#)
- [Langsame Wirkung oder Entzugseffekt bei Nahrungsergänzung? Verbesserung von Bipolarer Depression mit N-Acetylcystein \(NAC\) nur mit Co-Faktoren und erst nach Behandlungsende](#)