

Thema der Woche: Stress im Kraftwerk

Stress im Kraftwerk

Kraftwerke sollten nicht unter Stress stehen. Schon gar nicht die winzigkleinen Kraftwerke im Innern unserer Zellen: die Mitochondrien. Stress könnte nämlich, wie neue Forschung nun zeigte, die Mitochondrien ähnlich zu einer körperlichen Verletzung schädigen. Weitere Untersuchungen demonstrierten, dass im Blut umherschwimmende Fragmente von Mitochondrien mit einer Depression in Zusammenhang stehen könnten. Der Verlust von vielen kleinen Kraftwerken könnte ein Faktor bei den typischen Symptome einer depressiven Erkrankung, dem Energiemangel und der Antriebsarmut, sein. Stress abbauen und Methoden erlernen zum Umgang mit Stress ist also eine gute Idee, um eventuell grundlegend an die Wurzel der Depression zu gelangen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Störung des Energiehaushalts bei Depression? Depressive Menschen haben mehr zellfreie Mitochondrien-DNA im Blut](#)
- [Kraftraubender Stress als Depressionsauslöser? Akuter psychischer Stress könnte Mitochondrien schädigen](#)