

33 Tipps gegen Depression und Burnout

- Depression und Burnout werden heute oft synonym verwendet. Diagnostisch (ICD-10/ICD-11) ist **Depression eine Krankheit**, Burnout hingegen im ICD-11 immer noch eine sog. Z-Diagnose, d.h. ohne Relevanz zur Arbeitsfähigkeit. Die Ursachen sind vielfältig, aber beiden gemeinsam ist ein **Mangel an Energie**.
- **Antidepressiva** sollte man einige Monate nach einer depressiven Episode absetzen. Ansonsten kann es zu unangenehmen **Nebenwirkungen** kommen, wie gestörter Schlaf und Sexualität, verminderte Knochendichte, vermehrte Blutungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtszu- oder -abnahme, Wirkungsverlust und Entzugserscheinungen. Zielführender ist es, einige der unten aufgeführten Hinweise im Alltag umzusetzen und **sich im Freien zu bewegen** (O2).
- Damit wären wir beim Thema **Ernährung**. Der **Zucker**-Stoffwechsel macht **unruhig** und fördert **Entzündungen**. Der Fettstoffwechsel braucht weniger Mikronährstoffe, produziert mehr Energie und ist ruhiger. Um Entzündungen zu bremsen, ruhiger und gesünder zu werden, ist es sinnvoll, eine **Low-Carb (KH unter 150g/Tag)** oder eine **ketogene** Ernährung (KH unter 50g/Tag) anzustreben.
- Nur in den Tiefschlafphasen **regenerieren** wir. D.h. ein guter **Schlaf** hilft, der Depression zu entkommen. Hier helfen **Tryptophan** und **Melatonin**. Das meiste Serotonin wird im Darm produziert - **viel Gemüse** hilft, ein vielfältiges **Mikrobiom** zu fördern und zu erhalten. Die gute Stimmung dankt es ihnen.
- Die **Blutzucker-Schaukel** ist ungesund und macht unruhig. Noch wichtiger ist die Insulinempfindlichkeit. Nach einer KH-reichen Mahlzeit verbrennen Sie 10 h kein Fett, weil das **Insulin** hoch bleibt. Die **Insulinempfindlichkeit** bestimmen Sie, indem Sie den **Triglycerid-** Wert (in mg/dl) durch das **HDL-Cholesterin** (in mg/dl) teilen. Er sollte unter 1,5 liegen, der optimale Wert liegt bei 0,5.
- Folgende **Mikronährstoffe** helfen bei Depression und Burnout: Sonnen-Vitamin D 3, B-Vitamine (Nervenfutter), Cholin (Eier), Zink, Magnesium, Eisen, Arginin (Durchblutung), Tryptophan, Omega 3, Johanniskraut, Kurkuma, Gingko und Ashwagandha.
- Gegen **Stress** und **negative Gedankenspiralen** hilft **Achtsamkeit**, die wir mit dem **Atem** einüben, damit sie im Alltag zur Verfügung steht.

Literatur:

- Strunz, Ulrich. 88 tipps gegen depression und burnout. Heyne Verlag München 2024.
- Krug, Robert. Warum Sie während 10 Stunden kein Fett verbrennen. Strunz-News vom 17.09.2024.