

Winterdepressionen mit Zink behandeln

Etwa jeder Fünfte in Deutschland wird jährlich von einer „saisonal abhängigen Depression“ (SAD), einer Unterform der depressiven Störung, heimgesucht. Diese beschränkt sich jedoch ausschließlich auf die dunklen Monate, das heißt, sie verschwindet im Frühjahr in der Regel vollständig.

Eine SAD liegt vor, wenn sich die Beschwerden innerhalb von mehreren Jahren in drei oder mehr Wintern zeigen und die für eine klinische Depression untypischen Symptome wie gesteigerter Appetit, besonders auf Süßigkeiten und kohlenhydratreiche Lebensmittel, sowie ein vermehrtes Schlafbedürfnis hinzukommen. Meistens tritt die SAD erstmals im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auf. Frauen sind rund vier Mal häufiger betroffen als Männer. Durch den Lichtmangel fällt nicht genügend Licht auf die Netzhaut der Augen, so dass die Zirbeldrüse vermehrt Melatonin ausschüttet, was zu Müdigkeit und depressiven Verstimmungen führt. Dadurch wird das „Glückshormon“ Serotonin, welches die

Lichttherapie eingenommen werden, da es sonst zu Hautreaktionen kommen kann.

Als Cofaktor bei der Synthese vieler Neurotransmitter wie z.B. Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Glutaminsäure und gamma-Aminobuttersäure können auch durch einen Zinkmangel Ungleichgewichte zwischen diesen Mediators-substanzen auftreten, die mit psychischen Störungen vergesellschaftet sind. Zinkhaltige Enzyme sind zudem am Aufbau mehrfach ungesättigter Fettsäuren beteiligt, die wiederum für die Produktion der bereits genannten Botenstoffe im Gehirn relevant sind. Ein Zink-Defizit geht unter anderem mit Apathie, Lethargie, Kraftlosigkeit, chronischer Müdigkeit, Angstzuständen, depressiven Verstimmungen, Konzentrationsstörungen und Lernschwächen einher.

Unizink 50 magensaftresistente Tabletten (Köhler Pharma) besitzen auf Grund des natürlichen Carriers Asparaginsäure eine optimale Bioverfügbarkeit. Aspartat erhöht selbst den Energiestoffwechsel in der Zelle und wirkt damit synergistisch mit Zink.

Tanja Heigenhauser

säure, Dinatriumphosphat und ein moderat dosiertes Vitamin D₃. Damit ist es für eine differenzierte Mineralstoffsubstitution gut geeignet – nicht nur als Aufbau-Präparat bei Blutarmut und Erschöpfung, sondern auch im Rahmen von Osteoporosetherapie und -prophylaxe.



Das Präparat ist frei von Lactose, Gluten, Gelatine, Jod, Süßstoffen, künstlichen Aromen und Farbstoffen und daher für Vegetarier und Schilddrüsenpatienten ebenso geeignet wie für Allergiker und Diabetiker. Thohelur® Vital Mineral gibt es als Stick mit angenehmem Orangengeschmack, das Direktgranulat enthält die Mineralsalze des bewährten Thohelur® II Vital.

TRUW Arzneimittel GmbH
Postfach 3150
33261 Gütersloh
e-mail: info@truw.de
Internet: www.truw.de



Stimmung aufhellt und den Appetit zügeln kann, stärker gebunden.

Wichtig ist ein geregelter Tagesablauf, viel Bewegung an der frischen Luft und vor allem Tageslicht. Empfohlen werden beispielsweise morgendliche oder mittägliche Spaziergänge. Denn sogar ein bedeckter Himmel liefert eine Lichtstärke von ein paar Tausend Lux, während eine normale Zimmerbeleuchtung nur etwa 200 bis 500 Lux hat. Auch eine mehrere Tage dauernde Lichttherapie verbessert das Wohlbefinden.

Ein ausreichend hoch dosiertes Johanniskraut-Präparat kann ebenfalls wertvolle Dienste leisten. Allerdings ist auf Wechselwirkungen zu achten. Außerdem sollte Johanniskraut nicht während einer

Neu: Thohelur® Vital Mineral-Granulat

Kurmäßige Einnahmen von hochwertigen Mineralstoff-Präparaten sind immer eine erstklassige Stoffwechselflege – auch für Gesunde und sogar für Menschen, die reichlich Obst und Gemüse essen. Gerade Schwangere, stillende Mütter, Sportler, Kinder und Jugendliche im Wachstum, Berufstätige mit hoher, „zehrender“ Arbeitsbelastung, Senioren und Menschen in der Rekonvaleszenz brauchen jedoch überdurchschnittlich viele Mineralstoffe.

Die Firma Truw stellt seit über 100 Jahren Naturheilmittel her zur ganzheitlichen Behandlung und so lange gibt es von Truw auch Nahrungsergänzungsmittel mit den physiologischen Salzen, deren Rezeptur der Heilpraktiker und Firmengründer Heinrich Hense entwickelt hat und in seinen Schriften jedem Praktiker zur Verordnung empfiehlt. Die Verordnung dieser hervorragenden Nährsalze „erspare dem Patienten die aufwendigen Badereisen und Trinkkuren“. Im Zuge moderner Forschung und neuer Erkenntnisse zu Mikro-Nährstoffen wandeln sich Rezepturen ab.

Ein Präparat, das überlieferte Erkenntnisse in Einklang bringt mit der modernen Forschung, ist das neue Thohelur® Vital Mineral, ein Mittel zur Mineralstoffsubstitution. Es ist ergänzt um Kiesel-

TCM-Qualifizierung an chinesischer Eliteuniversität

Seit 2005 führt die Chinesische Naturheilkunde Akademie TCM-Studiengänge durch, die mit dem in Europa anerkannten Titel „Master of Medicine“ abschließen. Ab Frühjahr 2010 können nun Ärzte, Apotheker, Biologen oder die mit dem „Master of Medicine“ oder einer ähnlichen Vorbildung ausgestatteten Heilpraktiker, Physio- sowie Ergotherapeuten und andere med. Berufe, das weiterführende Promotionsstudium zum „Doctor of Medicine“ über die Kulmbacher Akademie, an einer chinesischen staatlichen Eliteuniversität, als Pilotprojekt belegen.

Durch das stetig wachsende Interesse an einer Behandlung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (It. einer Statistik der WHO rund 60 Prozent der Bevölkerung) wächst auch der Bedarf an Medizineren der sanften Medizin.

Chinesische Naturheilkunde Akademie
Prof. (Uni Peking) Dietmar G. Kummer
Hans-Dill-Straße 9
95326 Kulmbach
Telefon: 09221/84100
Fax: 09221/877621
e-mail:
info@chinesische-naturheilkunde.de