

Zitrusfrüchte gegen Depressionen: Gesundheitstipp für bessere Laune!

Erfahren Sie, wie Zitrusfrüchte das Risiko von Depressionen senken können und welche Rolle Ernährung für die mentale Gesundheit spielt.

OE24, Österreich - Aktuelle Studien zeigen einen erstaunlichen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der psychischen Gesundheit, insbesondere im Kampf gegen Depressionen. Psychische Erkrankungen, und hier vor allem Depressionen, stellen eines der größten Gesundheitsprobleme dar. Ein Weg, das Risiko für depressive Verstimmungen zu senken, könnte in der Forschungserkenntnis liegen, dass der regelmäßige Genuss von Zitrusfrüchten, wie Orangen und Zitronen, das Depressionsrisiko um bis zu 22 Prozent reduzieren kann. Dies berichten [oe24.at](https://www.oe24.at), wobei die Ergebnisse aus der umfangreichen Nurses' Health Study II stammen, an der über 32.000 Frauen teilgenommen haben. Der Schlüssel scheint in der positiven Wirkung dieser Früchte auf die Darmflora zu liegen, insbesondere bei der Förderung des Bakteriums *Faecalibacterium prausnitzii*, das für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist.

Depressionen und ihre Entstehung

Die genaue Ursachen von Depressionen sind komplex und werden von der Fachwelt in Zusammenhang mit zahlreichen Faktoren untersucht. Laut [gesundheits.gv.at](https://www.gesundheit.gv.at) können sowohl psychosoziale Stressoren als auch genetische Prädispositionen sowie chronische Erkrankungen eine Rolle spielen. Es zeigt sich, dass Stress, Einsamkeit und emotionale Belastungen, wie

Trennungen oder Trauer, das Risiko signifikant erhöhen. Dieser Zusammenhang unterstreicht die Bedeutung eines gesunden Lebensstils und einer ausgewogenen Ernährung in der Prävention von Depressionen.

Es wird immer deutlicher, dass psychische Erkrankungen nicht nur mit psychologischen, sondern auch mit physischen Faktoren verbunden sind, wie etwa einer ungesunden Ernährung. Die Rolle des Darms, in dem 90 Prozent des Glückshormons Serotonin produziert werden, ist entscheidend. Eine gesunde Ernährung, die Zitrusfrüchte umfasst, könnte somit einen wichtigen Schritt hin zu einer besseren mentalen Gesundheit darstellen. Dieser research-backed Ansatz hebt die Notwendigkeit hervor, auf natürliche Weise zur Verbesserung der Psyche beizutragen, bevor auf Medikamente zurückgegriffen wird.

Details	
Ort	OE24, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at