



Was tun bei Depressionen?



Dorothee Ogroske

Dipl. Biologin

Heilpraktikerin



- mehr als 3 Mill. Menschen in Deutschland leiden an einer Depression
- zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten
- eine der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit
- lateinisch: *deprimere* = *niedergedrückt*
- Beeinträchtigung von:
 - körperlichem Wohlergehen
 - Denken,
 - Handeln
 - Fühlen
- Frauen erkranken häufiger





Psychische Anzeichen einer Depression

- Negative Gedanken
- Angst vor Fehlern
- Ausgeprägte Phasen der Traurigkeit
- Melancholie – kein Sinn mehr im Leben
- Gleichgültigkeit – keine Gefühle mehr
- Minderwertigkeitsgefühle



Körperliche/Physische Anzeichen einer Depression

- körperliche Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- innere Unruhe; Überspanntheit; Ungeduld
- Somatisierung:
 - Kopf-, Magen-, Rücken-, Herz-, Halsschmerzen
 - Verdauungsstörungen (Verstopfung, Durchfall), Reizdarmsymptomatik



Depressionstest nach Goldberg

FRAGEN:

- Ich verrichte meine Aufgaben nur langsam.
- Meine Zukunft erscheint mir hoffnungslos.
- beim Lesen kann ich mich nur schwer konzentrieren
- mein Leben ist freudlos und ohne Vergnügen.
- Ich kann keine Entscheidungen fällen.
- Dinge, die früher für mich interessant waren, sind jetzt uninteressant.
- Ich bin oft unglücklich, traurig und niedergeschlagen.
- Ich finde keine Ruhe, bin rastlos.
- Ich bin immer müde.
- schon kleinste Aufgaben sind für mich eine große Anstrengung.



Depressionstest nach Goldberg

- Ich fühle mich schuldig und habe es verdient, bestraft zu werden.
- Ich bin ein Versager.
- Ich habe eine Leere in mir, eher tot als lebendig.
- Ich kann nicht schlafen, nicht einschlafen oder durchschlafen
- Ich habe schon überlegt, wie ich Selbstmord begehe.
- Ich fühle mich gefangen.
- Selbst über schöne Dinge kann ich mich nicht freuen.
- Ich habe einfach so stark zu- oder abgenommen.
- **überhaupt nicht**
- **ein wenig**
- **teilweise**
- **größtenteils**
- **in hohem Maße**
- **in sehr hohem Maße**



Ursachen und Auslöser

- Depressionen werden durch das Zusammenspiel mehrere Faktoren ausgelöst und unterhalten:
- biologisch:
 - Gene
 - veränderte Aktivität der Botenstoffe (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin)
 - Stresshormone
- psychologisch/psychosozial:
 - chronische Belastungen (Überforderung am Arbeitsplatz, konfliktreiche Partnerschaft)
 - belastende Lebensereignisse (Verlust eines Partners)
 - schweres Trauma



Tryptophan

Vit.B3, Folsäure, Fe, Cu,
Vit.C

5-Hydroxytryptophan (5-HTP)

Vit.B6

Serotonin

N-Acetylsерotonin

Melatonin



Serotonin, das „Glückshormon“ der Stoff der „Siegertypen“ produziert

ZNS

- stimmungsaufhellend,
 - entspannend,
 - schlaffördernd,
 - antidepressiv,
- schmerzhemmend
- motivationsfördernd
- appetitregulierend

Magen-Darm-Trakt: reguliert

- Motilität
- Schmerzempfindung
 - Sekretion
- Resorptionsvorgänge



Ursachen für ein Serotoninmangel

- Fruktosemalabsorption
- Vitamin B6-Mangel
- Niacin- Mangel (Vitamin B3)
- Zinkmangel
- Magnesiummangel
- Insulinresistenz
- Krebs
- Stress
- chronisch latente Infektionen
(Viren, Pilze, Borrelien)



Ausgleich eines Serotoninmangels

- basische, pflanzliche Lebensmittel roh und frisch verzehrt
- Vitamine der B-Gruppe (besonders B6)
- Zink
- Vitamin C
- Magnesium
- Mangan
- Omega-3-Fettsäuren



Somatische Erkrankungen assoziiert mit Depression

- kardiovaskuläre Erkrankungen
- chron.-entzündliche Darmerkrankungen
- Reizdarm (Fructose-Intoleranz)
- virale/bakterielle Infektionen
 - Herpes z.B. EBV/Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
 - Borrelien; Streptokokken
- Tumorerkrankungen
- Fibromyalgie
- Atopie/Autoimmunerkrankungen
- Nebennierenschwäche
- Schilddrüsenunterfunktion
- Neurodegenerative Erkrankungen



Depression und Vitamin-D-Mangel

- depressive Menschen weisen häufig einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel auf
- niedriger Vitamin-D-Spiegel verdoppelt bei jungen Erwachsenen das Risiko an einer Depression zu erkranken
- saisonal auftretende „Winterdepression“ legt Zusammenhang nahe
- je ausgeprägter der Mangel, umso heftiger die Symptome der Depression
- Studien bestätigen positive Ergebnisse für den therapeutischen Einsatz von Vitamin D
- das Risiko einer Depression nimmt ab einem Blutspiegel von 30 ng/ml deutlich ab



Wirkungsmechanismus Vitamin D

- Regulation des Hirnbotsenstoffes Serotonin
- Mangel an Vitamin-D führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn
- Vitamin-D-Mangel beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin
- nervenschützende Funktion
- steuert das wichtige Antioxidans Glutathion



Umweltgifte: Gift für die Seele

- viele seelisch erschöpfte und depressive Menschen sind nachweislich durch toxische und nervenschädigende Stoffe belastet
- amerikanische Langzeitstudie zeigt, dass bestimmte Pestizide und Herbizide u.a. zu Depressionen führen können
- durch chemische Substanzen ausgelöste psychische Symptome sind:
 - nervöse Unruhe,
 - mangelnde Initiative,
 - Konzentrationsstörungen,
 - Reizbarkeit,
 - Gemütsschwankungen,
 - Aggression,
 - Sexualstörungen,
 - Störungen des Kurzzeitgedächtnis



Toxinausleitung

- **Entgiftung und Ausleitung**
- in der Antike und ayurvedischen Medizin spielten diätetische Maßnahmen und ausleitende Verfahren schon eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Gemütsleiden
- Immunsystem sowie Herz und Kreislauf müssen gestärkt werden
- **Heilpilze**
 - binden Umweltgifte und Schadstoffe im Organismus
 - aktivieren und stärken die Ausscheidungsorgane
 - aktivieren die biologische Entgiftung in der Leber
 - wirken antioxidativ
 - stärken das Immunsystem
 - antientzündlich



Veränderungen im Lebensstil

- regelmäßige Bewegung
 - körperliche Aktivität lenkt ab von negativen Gedanken
 - Fitness und das Erlernen einer neuen Sportart steigert das Selbstbewußtsein
 - Sport kann soziale Kontakte schaffen
 - Endorphinausschüttung steigert die Konzentration antidepressiv wirkender Neurotransmitter; senkt Stresshormone z.B. Cortisol
- Ausdauersportarten: Radfahren; Walken; Joggen; Schwimmen; 3 x wöchentlich 45 -60 Minuten
- Stressbewältigung durch Entspannungsverfahren:
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
 - Autogenes Training
 - Yoga ; Tai Chi; Chi Gong
 - Feldenkrais



Cordyceps

- hebt das Nieren-Qi an, steigert die Lebensenergie
- Energielieferant für Körper und Geist
- leistungssteigernd (Testosteron)
- antidepressiv (milder MAO-Hemmer)
- stimuliert die Funktion der Nebenniere (Sexualhormone, Cortisol)
- starke renale Wirkung
- leberwirksam
- entgiftend
- starke antioxidative Wirkung (SOD, Glutathion)
- stimuliert das Immunsystem





Reishi

- vegetativ ausgleichend
- reguliert die Schilddrüsenfunktion
- aktivierend, vertreibt Müdigkeit und Antriebsschwäche
- verbessert die Sauerstoffaufnahme des Blutes
- stärkt die Leber und verbessert ihre Funktion als zentrales Entgiftungsorgan
- Depression = unterdrückte Wut; fehlendes Gefühl der Freude
- **Zorn/Wut** = negative Emotionen des Holzelementes = zusammengeballtes Qi
- antioxidativ
- stimuliert das Immunsystem





Hericium erinaceus

- schützt und stärkt das Nervensystem
- stimuliert den Nervenwachstumsfaktor (Erinacine)
- Myelinbildung
- lindert Stresssymptome: Unruhe, Schlaflosigkeit, Ängste, Gedächtnislücken
- Magen- und Darmschleimhaut wird gestärkt (Fructosemalabsorption, Reizdarm, CED)





Pleurotus

- verbessert das Darmmilieu, beseitigt Dysbiose(zusammen mit Hericium)
- baut die Darmflora auf: probiotische Wirkung
 - Laktobacillen
 - Bifidobakterien
- verbessert die Aufnahme von B-Vitaminen (B3 und B6 wichtig für Serotoninbildung)
- Chitin bindet Toxine im Darm





Jeder Mensch ist einzigartig



Bitte lassen Sie sich individuell und persönlich von unseren Therapeuten beraten.

Kostenfreie Beratung unter:

06047 - 988530

Montags – Freitags von 8-18 Uhr