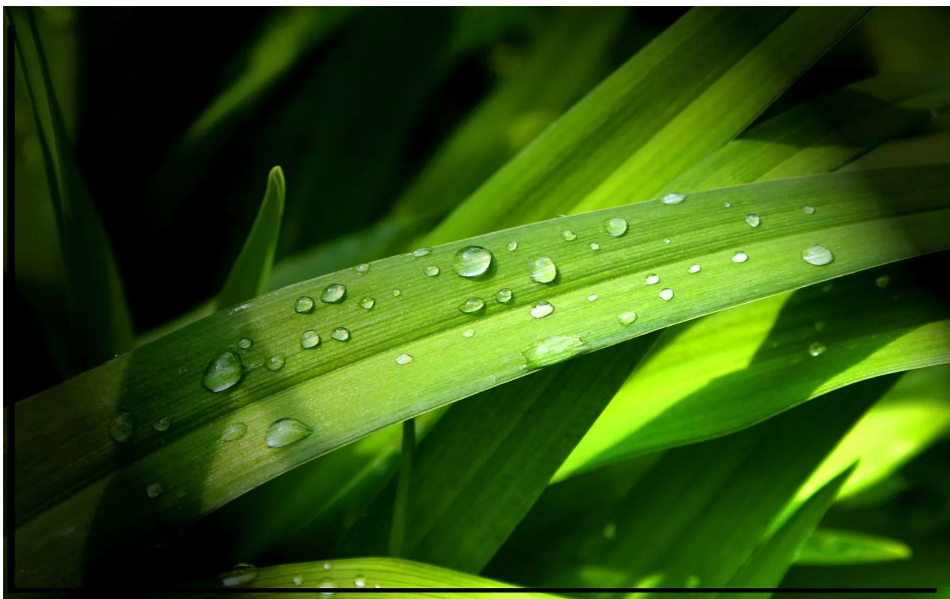


## **Depressionen - Naturheilkundliche Behandlungsstrategien, natürliche Mittel & Warnungen [Teil 1]**

Depressionen sind weltweit die häufigste Ursache für Behinderungen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind etwa 350 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Unbehandelte Depressionen können zum Selbstmord führen, und die WHO schätzt, dass jedes Jahr weltweit 1 Million Menschen Selbstmord begehen. Ihre Schätzungen gehen davon aus, dass Depressionen bis zum Jahr 2020 auf den zweiten Platz in der Liste der weltweiten Krankheitslast steigen werden. (Quelle) Die Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4. Ausgabe (DSM-IV), umreißt die verschiedenen Arten von Stimmungsepisoden und affektiven Störungen. Die pedantischen Details gehen über den Rahmen dieses Artikels hinaus. Ich werde diskutieren, wie die Naturheilkunde Depressionen betrachtet &hellip;



Depressionen sind weltweit die häufigste Ursache für

Behinderungen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind etwa 350 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Unbehandelte Depressionen können zum Selbstmord führen, und die WHO schätzt, dass jedes Jahr weltweit 1 Million Menschen Selbstmord begehen. Ihre Schätzungen gehen davon aus, dass Depressionen bis zum Jahr 2020 auf den zweiten Platz in der Liste der weltweiten Krankheitslast steigen werden.  
(Quelle)

Die Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4. Ausgabe (DSM-IV), umreißt die verschiedenen Arten von Stimmungsepisoden und affektiven Störungen. Die pedantischen Details gehen über den Rahmen dieses Artikels hinaus. Ich werde diskutieren, wie die Naturheilkunde Depressionen betrachtet und behandelt. Im Allgemeinen werden alle Subtypen einfach als „Depression“ bezeichnet.

Laut der Statistik der Centers for Disease Control (CDC) 2005-2006 hatte mehr als jeder zwanzigste Amerikaner ab 12 Jahren eine aktuelle Depression. Personen im Alter von 40 bis 59 Jahren hatten eine höhere Depressionsrate als jede andere Altersgruppe. Personen zwischen 12 und 17 Jahren, zwischen 18 und 39 Jahren und über 60 Jahren hatten ähnliche Depressionsraten. Depressionen waren bei Frauen häufiger als bei Männern. Nicht-hispanische Schwarze hatten eine höhere Depressionsrate als nicht-hispanische Weiße. Diese Rate sind heute ähnlich. ((Link entfernt))

Eine konservative Schätzung ist, dass mindestens 50% der Patienten irgendeine Art von Stimmungsstörung haben. Es ist vielleicht nicht einmal der Hauptgrund, aber es steht auf ihrer „Problemliste“.

## **Zwei der Grundregeln der naturheilkundlichen Medizin**

1) die Behandlung des ganzen Menschen

2) die therapeutische Reihenfolge (*nämlich am wenigsten invasive/aggressive bis am meisten invasive aggressive Behandlungen*) – geben Naturheilkundlern einen deutlichen Vorteil gegenüber unseren allopathischen Brüdern. Unsere Strategien berücksichtigen mentale, emotionale und physische Aspekte der Person, um ihre Bedenken auszuräumen. Obwohl einige Personen tatsächlich ein „chemisches Ungleichgewicht“ haben, haben nur sehr wenige einen Prozac- oder Celexa-Mangel. Die Studie bestätigt dies.

In einem Artikel mit dem Titel „Wirksamkeit und Wirksamkeit von Antidepressiva: aktueller Forschungsstand“ in der Zeitschrift *Psychotherapy & Psychosomatics* wurden vier Metaanalysen von Wirksamkeitsstudien mit Antidepressiva und der STAR \* D-Studie (Sequenced Treatment Alternatives to Relief Depression) besprochen. Ihre Schlussfolgerungen: Antidepressivumstudien mit günstigen Ergebnissen wurden sechzehnmal häufiger veröffentlicht als solche mit ungünstigen Ergebnissen; Es gibt keine signifikanten Arzneimittel-/Placebo-Unterschiede. und die Wirkungen von Antidepressiva nehmen schneller ab als die von Placebo. ((Link entfernt))

Untersuchungen von Dr. Irving Kirsch, der vor einigen Jahren zu „60 Minuten“ befragt wurde, ergaben auch, dass Antidepressiva bei leichten bis mittelschweren Depressionen nicht wirksamer sind als Placebo. ((Link entfernt))

Werden *die* Menschen besser mit Antidepressiva? Ja, aber nicht wegen der Chemikalien, die die Medikamente verändern, außer bei Menschen mit schwerer Depression. Die führende Theorie ist, dass es nichts weiter als der Placebo-Effekt ist, der es der geistigen Kraft ermöglicht, die Depression zu behandeln. Andererseits führen die Nebenwirkungen, die viele Menschen bei diesen Medikamenten haben, häufig dazu, dass sie einen Heilpraktiker aufsuchen. Die Mayo Clinic berichtet über folgende häufige Nebenwirkungen: Übelkeit, gesteigerter Appetit, Gewichtszunahme, sexuelle Nebenwirkungen, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Schlaflosigkeit, Mundtrockenheit,

verschwommenes Sehen, Verstopfung, Schwindel, Unruhe, Unruhe und Angstzustände. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Zurück zum therapeutischen Grundsatz des naturheilkundlichen Behandlungsansatzes - am wenigsten invasiv am wenigsten aggressiv zuerst.**

Suchen Sie nach Ursachen. Anämien, Schilddrüsenerkrankungen, MTHFR-Polymorphismen, andere genetische Veranlagungen, anhaltender Stress, Glukose (Blutzucker), Nebennierenfunktion (DHEA-S), Zink, Magnesium, B12 und Folatstatus, Vitamin D, um nur einige zu nennen, sollten alle sein adressiert nach Blutbild und Krankheitsbild. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten, aber es gibt nur Platz, um einige zu erwähnen. ((Link entfernt), Quelle 2, (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

## **Entfernen Sie Hindernisse für die Heilung**

Oft kann eine Depression situativ sein. Arbeit, Familie, Wohngebiet, giftige oder schlechte Beziehungen, negative Einstellung (en) usw. Einige davon können nicht geändert werden, andere. Für diejenigen, die es nicht können, funktioniert die Verhaltenstherapie wunderbar. Es kann einem bessere Bewältigungsstrategien und die Fähigkeit geben, seine Sichtweise und Wahrnehmung von Situationen zu ändern. Ebenso wie Verhaltenstherapie und Medikamentenmanagement bessere Ergebnisse erzielen als beide allein, so auch natürliche Therapien. Ich ermutige meine Patienten mit Depressionen immer nachdrücklich, auch in der Therapie zu sein und jemanden zu finden, mit dem sie in den ersten Minuten ihres Treffens in Resonanz stehen. Wenn Sie die Person, mit der Sie arbeiten, nicht mögen, funktioniert die Behandlung auch nicht.

## **Übung:**

Wir wissen, wie gut es sich anfühlt, zu trainieren. Dadurch werden einige unserer Wohlfühlhormone freigesetzt: Dopamin und Serotonin (ganz zu schweigen von Adrenalin). Darüber hinaus werden wir uns auch besser fühlen, wie wir aussehen, was die antidepressiven Wirkungen der Übungen weiter verstärkt. Noch besser, wenn wir nach draußen gehen und in der freien Natur sein können, frische Luft schnappen und die gesundheitlichen Vorteile von Übungen weiter beschleunigen können. „Earthing“ hat dies bestätigt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Diät:**

Wir wissen, dass wir mehr Vollwertkost, frisches Obst und Gemüse, weniger gesättigte Fette, Transfette und verarbeitete Lebensmittel essen sollten. Jetzt gibt es einige gute Forschungsergebnisse, die zeigen, dass dies wahr ist. Eine in der Februar-Ausgabe des *Canadian Journal of Psychiatry* veröffentlichte Studie untersuchte 97 Erwachsene, bei denen Stimmungsstörungen diagnostiziert wurden. Die Teilnehmer führten dreitägige Ernährungstagebücher und Fragebögen zur Häufigkeit von Lebensmitteln. Ihre Global Assessment of Functioning (GAF), die Hamilton Depression Rating Scale und die Young Mania Rating Scale zeigten gegenüber dem Ausgangswert verbesserte Werte, und außerdem waren die Vitamine und Mineralien in der Ernährung der Teilnehmer mit diesen Verbesserungen verbunden. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn Sie diese McDonald's-Mahlzeit essen, im Gegensatz zu gebackenem Lachs mit Zitrone, Beilage von leicht gedämpftem Gemüse, braunem Reis und Salat. ((Link entfernt))

## **Botanische Medizin:**

Viele Kräuter haben eine lange Tradition. Es gibt auch viele, die Forschungsstudien hinter ihrer Wirksamkeit haben. Eines der bekanntesten ist *Hypericum perforatum* oder Johanniskraut. Studien, in denen Johanniskraut mit Sertralin (Zoloft), Fluoxetin (Prozac), Fluvoxamin (Luvox), und Citalopram

(Celexa) verglichen wurde, haben nicht nur gezeigt, dass das Kraut Placebo überlegen ist, aber genauso wirksam wie diese Medikamente, mit weitaus weniger Nebenwirkungen. Die Langzeitanwendung von Johanniskraut sollte jedoch überwacht werden, da dies Lichtempfindlichkeit verursachen und mit vielen Medikamenten interagieren kann. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **Nährstoffe und Aminosäuren:**

Zink spielt eine Rolle bei über 100 enzymatischen Reaktionen im Körper. Enzyme ermöglichen Reaktionen. Wenn Zinkmangel vorliegt, funktionieren die Reaktionen nicht optimal. Zink ist wichtig für die Aufrechterhaltung und Entwicklung neurologischer Netzwerke und Kommunikation. Eine der führenden Theorien zur Beziehung zwischen Zink und Depression ist, dass Zink ein notwendiger Cofaktor für die Produktion und Funktion von Neurotransmittern ist. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

L-Tryptophan und L-5-Hydroxytryptophan (5-HTP) sind Aminosäuren, die Vorläufer von Serotonin sind. Diese Aminosäuren sollten nur unter Aufsicht eines zugelassenen Arztes verwendet werden. Wenn diese Aminosäuren mit SSRIs kombiniert werden, kann dies zu einem als Serotonin-Syndrom bezeichneten Zustand führen. Dies kann in vielen Organsystemen zu irreversiblen Schäden oder sogar zum Tod führen. (Quelle)

Lesen Sie dazu auch unseren Artikel über L-Tryptophan: (Link entfernt)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **Essentielle Omega-3-Fettsäuren:**

In einer achtwöchigen Studie mit 60 ambulanten Patienten wurde festgestellt, dass 1000 mg EPA bei der Wirkung auf Depressionen Fluoxetin ähnlich sind (obwohl EPA und Fluoxetin in Kombination entweder allein besser abschnitten).

Omega-3-Fette kamen in einer kontrollierten doppelblinden Pilotstudie der Behandlung von Depressionen im Kindesalter zugute. Die psychologischen Scores waren nach acht Wochen bei denjenigen, denen 1050 mg EPA/Tag plus 150 mg DHA gegenüber dem Placebo verabreicht wurden, signifikant verbessert. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **SAM-e:**

S-Adenosylmethionin ist eine Substanz, die auf natürliche Weise im Körper produziert wird. Es hat sich gezeigt, dass es auch bei schweren Depressionen wirksam ist. Es wirkt als Methyl donor auf Wegen, die Nukleinsäuren, Proteine, Phospholipide und Neurotransmitter bilden. Zwei Hauptnachteile der oralen Ergänzung dieser Substanz sind schlechte orale Absorption und Kosten. Darüber hinaus kann es wie Tryptophan und 5-HTP ein Serotonin-Syndrom verursachen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Keine unbedenklichen Produkte auf dem deutschen Markt gefunden!

## **Biotherapeutische Drainage & Biologische Medizin:**

Dieses **medizinische** System aus Deutschland, Holland und Frankreich gibt es seit etwa den 1920er Jahren. Bei der biotherapeutischen Drainage werden system- und organspezifische Kombinationen von Kräutern und Mineralien verwendet. zB Zentralnervensystem, endokrine (Hormone), Herz-Kreislauf usw. Die Theorie besagt, dass die Inhaltsstoffe die Funktion eines bestimmten Systems optimieren und korrigieren. Einer meiner Mentoren sagte mir immer: „Es ist einfacher, die Physiologie zu korrigieren als die Pathologie. Die Korrektur der Physiologie hilft, die Pathologie zu korrigieren. Ich benutze seit 4 Jahren biotherapeutische Drainage in meiner Praxis und habe gesehen, dass sie Wunder wirkt.“

## **Homöopathie bei Depressionen:**

Dies ist die korrigierendste und dauerhafteste Lösung für das Spektrum der Stimmungsstörungen. Bei den oben genannten Behandlungen handelt es sich neben der Drainage im Wesentlichen um eine „grüne Allopathie“ (unter Verwendung einer natürlichen Substanz anstelle eines Medikaments). Die Homöopathie verwendet natürliche Wirkstoffe anstelle von Arzneimitteln. Ersteres kann hilfreich und effektiv sein, aber oft nicht dauerhaft.

Patienten, die möglicherweise bereits Arzneimittel einnehmen, sind möglicherweise besorgt über mögliche Wechselwirkungen. Dies sind logische und berechtigte Bedenken. Hier kann die Homöopathie eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen spielen.

Homöopathie wird als „energetisches“ Arzneimittel angesehen, das nicht mit anderen Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder Kräutern interagiert. Ähnlich wie bei der Naturheilkunde nimmt es das physische, mentale und emotionale Bild einer Person auf und setzt die Teile wie ein Puzzle zusammen, um sie einem von etwa 5.000 Mitteln zuzuordnen – eine scheinbar entmutigende Aufgabe. Obwohl die Wissenschaft und Kunst hinter der Homöopathie sehr



herausfordernd sind, kann ein guter Heilpraktiker in der Regel rechtzeitig das richtige Mittel finden.

## **Beispiel einer Behandlung von Depressionen:**

**Dr. Todd Born - Born Naturopathic Associates, Inc. in Alameda, CA:**

Ich habe die Homöopathie eingesetzt, um vielen Patienten zu helfen, nicht nur ihre Medikamente abzusetzen, sondern auch die Wolke der Depression wie nie zuvor aus ihrem Leben zu heben. Hier ist nur eine Erfolgsgeschichte:

Während meines Aufenthalts in Seattle hatte ich einen 28-jährigen männlichen Patienten, der an Müdigkeit, Depressionen, Angstzuständen, Wutproblemen und geringer Libido litt (trotz der Tatsache, dass er im letzten Jahr verheiratet war, seine Frau liebte und zutiefst war von ihr angezogen).

Er beschrieb seine Depression als manchmal das Gefühl, außerhalb seines Körpers zu leben; er konnte nicht denken oder sich konzentrieren; und er hatte Schwierigkeiten, motiviert zu sein. Hinzu kam, dass er und seine Frau gerade von einem sonnigen Ort nach Seattle gezogen waren und Schwierigkeiten hatten, sich an die langen, kalten und dunklen Tage zu gewöhnen, für die Seattle berüchtigt ist. Er hatte auch Probleme, Freunde zu finden und einen Job zu finden.

Ich leitete die üblichen Labors auf der Suche nach organischen Ätiologien: Eisenmangelanämie, durch B-Vitamin induzierte Anämien, niedriges Vitamin D, Hypothyreose, Testosteron und niedriger Cholesterinspiegel. Alle waren normal, bis auf sein leicht niedriges Vitamin D. Ich ermutigte ihn, einen Kollegen zur Beratung aufzusuchen. Ich schlug vor, dass er für ein soziales Outlet ausprobiert, anstatt den ganzen Tag zu Hause zu bleiben und nach einem Job in einem schwierigen Markt zu suchen. Ich füllte sein Vitamin D auf und setzte ihm ein hochwertiges

Fischölpräparat auf. Dies dauerte ungefähr 6 Wochen mit sehr geringer Verbesserung.

Ich beschloss, ihm ein homöopathisches Mittel zu geben. Zwei Wochen später, am Neujahrstag, erhielt ich eine E-Mail von ihm, in der mir mitgeteilt wurde, dass alles schlimmer sei als zuvor! Er bestritt jegliche Selbstmord- oder Mordgedanken, aber es ging ihm sicherlich nicht gut. Ich sagte ihm, dass es nicht ungewöhnlich sei, das zu erleben, was in der homöopathischen Theorie als „Heilungskrise“ bekannt ist. (Ich bevorzuge den Begriff „Heilungsreaktion“.) Das bedeutet, dass sich die Symptome manchmal verschlimmern, bevor sie sich bessern. Ich bat ihn, mich in der nächsten Woche zu besuchen, seit ich im Urlaub war.

Ein paar Wochen vergingen ohne Veränderung. Ich gab ihm ein anderes homöopathisches Mittel. Bei seiner Nachuntersuchung einen Monat später war es, als wäre ein Schleier aus seinem Leben gehoben worden. Er konnte denken und sich konzentrieren und hatte seine Leidenschaft für die Fotografie wiedererlangt. Er berichtete, dass er sich besser fühlte als in vielen, vielen Jahren. Seine Beziehung zu seiner Frau verbesserte sich. Mein Kollege, der ihn zur Beratung besuchte, sagte, er brauche seine Dienste nicht mehr. Zwei weitere Wochen vergingen und er fand einen Job. Das Leben war wieder gut. Ich sprach ungefähr 3 Monate später mit ihm und seine Depression war immer noch gelöst.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**