

WAS TUN BEI ...

Depression

Homöopathie und Komplementärmedizin

Otto Ziehaus, Annette Kerckhoff

2. Auflage



Was tun bei ...

Depression

Homöopathie
und Komplementärmedizin

Otto Ziehaus
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Ziehaus, Otto; Kerckhoff, Annette

Depression – Homöopathie und Komplementärmedizin

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-64-1

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2016

2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Depression

Einordnung der Depression	7
Dysthymie	8
Anpassungsstörung	9
Burnout-Syndrom	9
Somatoforme Störungen	9
Neurasthenie, Chronic Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie-Syndrom	10
Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Phobie	10
Symptome der Depression	13
Schweregrade und Unterformen	15
Schweregrade	15
Unterformen	16
Selbstmordgefährdung (Suizidalität)	18
Ursachen und Entstehung	20
Vererbung	21
Gen-Umwelt-Interaktion	21
Psychodynamische Faktoren	22
Verhaltenstherapeutische Faktoren	23
Biologische Faktoren	24

Historischer Exkurs: Melancholie	26
Wann bin ich depressiv? – Der „5-Fragebogen“	28
Folgen der Depression	30
Hilfe annehmen	31

Die konventionelle Behandlung

Antidepressiva	35
Nutzen und Wirksamkeit, Risiken und Nebenwirkungen von Antidepressiva.....	38

Der Tipp aus der Wissenschaft:

Die homöopathische Behandlung der Depression

Die Homöopathie.....	41
Ein psychiatrischer Fall.....	44
Studienlage	46
Zum Projekt der Carstens-Stiftung.....	48
Wann sollte eine homöopathische Behandlung erfolgen?.....	49
Einzelmittel oder Kombinationsmittel	50
Häufig eingesetzte homöopathische Mittel	52
<i>Arsenicum album</i>	54
<i>Aurum metallicum</i>	54

<i>Helleborus niger</i>	55
<i>Ignatia amara</i>	55
<i>Lac caninum</i>	56
<i>Lachesis muta</i>	56
<i>Lycopodium clavatum</i>	57
<i>Natrium muriaticum</i>	58
<i>Nitricum acidum</i>	58
<i>Nux vomica</i>	58
<i>Sepia</i>	59

Weitere komplementärmedizinische Therapien bei Depression

Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin	65
Baustein Achtsamkeit	67
Entspannung und Stressmanagement für zu Hause	68
Bewegungstherapie	70
Ausdauersport	70
Qigong	71
Feldenkrais.....	72
Tanztherapie	72
Pflanzenheilkunde	74
Lavendel.....	74
Johanniskraut	76
Kava-Kava	78
Baldrian.....	78

Mikronährstoffe.....	80
Homocystein, S-Adenosylmethionin, Folsäure und Vitamin B12.....	80
Vitamin D	82
Mineralien.....	83
Omega-3-Fettsäuren.....	84

Tipps für die Selbsthilfe

Einnahme von Mikronährstoffen.....	85
Komplexmittel, pflanzliche Arzneimittel und anthroposophische Arzneien.....	88
Schmerzen.....	89
Schlafstörungen	93
Unruhezustände.....	97
Hilfreiche Internet-Adressen	102
Literatur.....	103
Der Autor	110
Die Autorin.....	110

Depression

„Hier vor allem liegt das Rätselhafte der Schwermut: Wie Leben sich gegen sich selber kehrt; wie die Antriebe der Selbsterhaltung, Selbstachtung, Selbstförderung durch den der Selbstaufhebung so eigentümlich durchkreuzt, unsicher gemacht, enturzelt werden können. Man möchte sagen, im Wesensbild der Schwermut stehe der Untergang als ein positiver Wert; als etwas Ersehntes, Gewolltes.“

(Romano Guardini, Vom Sinn der Schwermut)

Einordnung der Depression

Es gibt ein breites Spektrum an psychischen Störungen, die mit Depression assoziiert werden. Hierzu zählen die folgenden Erkrankungen, die im Anschluss kurz charakterisiert werden:

- Dysthymie
- Anpassungsstörung
- Burnout-Syndrom
- Somatoforme Störungen
- Neurasthenie, Chronic Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie-Syndrom
- Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Phobie

Nutzen und Wirksamkeit, Risiken und Nebenwirkungen von Antidepressiva

Die Wirksamkeit der medikamentösen antidepressiven Behandlung, die immer wieder diskutiert wird, ist durch viele Studien belegt. Wie oben erwähnt, kann insbesondere Patienten mit einer mittelschweren und schweren Depression so geholfen werden (Voehringer, Ghaemi 2011). Diese Form der Behandlung ist seit den 1950er Jahren Teil der täglichen psychiatrischen Praxis, die in unzähligen Fällen Patienten mit einer schweren Depression eine schnelle Hilfe und Linderung der Beschwerden brachte. Sie hilft, Leiden zu lindern.

Ein Einsatz von Antidepressiva ist wie jede medikamentöse Behandlung mit Nebenwirkungen behaftet. Die Indikation, das Präparat, die Dosis, die Länge der Behandlung und mögliche Wirkhemmnisse müssen daher im Blick bleiben, um mögliche Nebenwirkungen zu minimieren.

Typische Nebenwirkungen der modernen Antidepressiva sind zu Beginn der Behandlung Unruhe und Übelkeit, die nach einigen Tagen abklingen und nicht zu einem sofortigen Absetzen

Häufig eingesetzte homöopathische Mittel

Bei der Behandlung der Depression hat sich eine Reihe von homöopathischen Mitteln bewährt. In der folgenden Tabelle werden jeweils prägnante Symptome genannt, die das Mittel hinsichtlich einer Person mit einer Depression kennzeichnen könnten.

Tabelle 2: Eine Auswahl häufig eingesetzter Mittel bei Depression

Homöopathisches Mittel	Prägnante Symptome
<i>Arsenicum album</i> (Ars., Weißarsenik)	Erhebliche Angst und Unruhe
<i>Aurum metallicum</i> (Aur., Gold)	Schuldgefühle, übertriebenes Pflichtgefühl
<i>Helleborus niger</i> (Hell., Christrose)	Starre, Gleichgültigkeit
<i>Ignatia amara</i> (Ign., Ignatiusbohne)	Enttäuschung und Kummer
<i>Lac caninum</i> (Lac can., Hundemilch)	Erschöpfung, Folgen von Missbrauch, Unterdrückung und Entwertung

Homöopathisches Mittel	Prägnante Symptome
<i>Lachesis muta</i> (Lach., Buschmeister- schlange)	Aktivität und Starre, Redseligkeit und Stummheit
<i>Lycopodium clavatum</i> (Lyc., Bärlapp)	Wenig Selbstbewusst- sein, Überheblichkeit
<i>Natrium muriaticum</i> (Nat-mur., Kochsalz)	Kummer, Verletzbarkeit
<i>Nitricum acidum</i> (Nit-a., Salpetersäure)	Ruhelosigkeit, Erschöp- fung, Unzufriedenheit
<i>Nux vomica</i> (Nux-v., Brechnuss)	Reizbarkeit, Magen- probleme
<i>Phosphorus</i> (Phos., Phosphor)	Wechselhaftigkeit, Empfindlichkeit
<i>Sepia</i> (Sep., Tintenfisch)	Stillstand, Rückzug, Erschöpfung

Die Auswahl der Arznei erfolgt im jeweiligen Falle individualisiert, d. h. orientiert an den auffälligen und besonderen Symptomen des einzelnen Patienten. Die Arzneiliste soll nur einen Eindruck verschaffen und ist nicht vollständig. Zur Verdeutlichung werden einige der genannten Mittel etwas genauer beschrieben.

Tipps für die Selbsthilfe

Auch wenn die Depression eine schwere Krankheit ist, so gibt es doch – im Bereich der Komplementärmedizin – verschiedene Ansatzstellen, um die Entwicklung günstig zu beeinflussen. Die Homöopathie, die Ordnungstherapie, die Pflanzenheilkunde und die Behandlung mit Mikronährstoffen wurden oben ausführlich besprochen.

Im Folgenden wollen wir auf ausgewählte Maßnahmen zur Selbsthilfe näher eingehen. Sie finden zunächst einige Hinweise zur Einnahme von Mikronährstoffen. Anschließend stellen wir ausgewählte Komplexmittel, pflanzliche Arzneien und anthroposophische Mittel vor, die sich bei drei besonders häufigen Beschwerden bewährt haben: bei Schmerzen, Schlafstörungen und Unruhezuständen.

Einnahme von Mikronährstoffen

Wie bereits beschrieben, halten wir eine ärztliche Beratung im Hinblick auf die Therapie mit Mikronährstoffen für sinnvoll.

Ist dies nicht möglich, so empfehlen wir folgendes Vorgehen:



Zur Einnahme von Mikronährstoffen

Eine zusätzliche Einnahme von Kombinationspräparaten (Supplementierung), die in Apotheken oder Drogerien frei verkäuflich erhältlich sind, ist generell bei einer Depression zu empfehlen. Diese Präparate enthalten oftmals die empfohlenen Tagesdosen der Mikronährstoffe. Fettlösliche Vitamine und Mineralien sind meist in geringerer Dosierung als der Tagesdosis enthalten.

Nach einer täglichen Einnahme über einen Zeitraum von z. B. vier Wochen sollte eine kurze Phase der Nichteinnahme folgen, damit Überdosierungen, z. B. von Vitaminen, die fettlöslich sind (wie Vitamin A, D, E und K), verhindert werden, obwohl die Gefahr bei diesen Kombinationspräparaten sehr gering ist. Die Einnahme kann für 1 bis 3 Monate empfohlen werden.

Empfehlenswert ist bei einer Depression auch die Zink-, Selen- und Magnesium-Supplementierung.

Mikronährstoffe und Dosierung

Mikronährstoff	Empfohlene Tagesdosis <u>ohne</u> nachgewiesenen Mangel	Höher dosierte Präparate bei nachgewiesenem Mangel
Vitamin B ₆	1,4 mg	10 mg
Folsäure	200 µg	450 µg
Vitamin B ₁₂	2,5 µg	10 µg
Vitamin D	5 µg	10 µg
Zink	10 mg	20–40 mg
Selen	60 µg	100 µg
Magnesium	300 mg	300–600 mg
Omega-3-Fettsäuren	1 g	1 g

Depressionen rauben den Menschen mehr gesunde Lebensjahre und damit auch Lebensfreude und Lebensqualität als jede andere Krankheit. Und obwohl die Zahl der Patienten steigt, sind die Therapien teilweise ungenügend oder werden von den Patienten abgelehnt.

Im vorliegenden Ratgeber sollen deshalb andere Therapien aus dem Bereich der Komplementärmedizin vorgestellt werden.

Neben der Homöopathie werden unterstützende Maßnahmen aus der Pflanzenheilkunde, Bewegungstherapie und Ordnungstherapie bzw. Mind-Body-Medizin vorgestellt. Sie sind neben einer psychotherapeutischen und/ oder pharmakologischen Intervention zu jedem Zeitpunkt und in jedem Gesamtkonzept sinnvoll.

ISBN 978-3-945150-64-1



www.kvc-verlag.de