

Depressionen



Die Fakten

- Depressionen zählen zusammen mit den kardiovaskulären Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten
- 17% der Gesamtbevölkerung erkranken im Laufe eines Lebens an einer Depression
- 12-25% der Patienten die den Hausarzt aufsuchen leiden an einer Depression mit unterschiedlichem Schweregrad
- Menschen mit Depressionen haben mehr Krankheitstage als Menschen mit Arthritis, Hypertonie, Diabetes
- Depression geht wie kaum eine andere Erkrankung mit hohem Leidensdruck einher, da die Krankheit ins Zentrum des Wohlbefindens und der Lebensqualität zielt: Von einer Patientin wurde sie in folgende Worte gefasst: "Während meiner schweren körperlichen Erkrankung wollte ich Hilfe und hatte Hoffnung – während meiner Depression wollte ich nur mehr sterben.
- Weltweit sterben etwa drei mal so viele Menschen an Suizid wie an AIDS
- Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben Selbstmordgedanken
- 15% der Patienten mit schweren Depressionen versterben durch Suizid – häufiger Männer als Frauen
- Depression bei Männern zeigt sich anders als bei Frauen - häufig wird sie deshalb nicht erkannt und nicht behandelt, viele Männer therapieren sich selbst durch Alkohol - Sucht und Selbstmord sind häufig der einzig erkennbare Ausweg
- 50% der Patienten machen einen Selbstmordversuch
- In Deutschland nehmen sich pro Jahr ca. 12000 Menschen das Leben (+ hohe Dunkelziffer), damit übersteigt die Selbstmordrate bei weitem die Zahl der jährlichen Verkehrstoten.
- Bei älteren Menschen kann der Rückzug ins Bett, Appetitlosigkeit, geringe Flüssigkeitsaufnahme rasch zu einer lebensbedrohlichen Situation führen.
- Der Verlauf vieler anderen Erkrankungen kann durch eine unbehandelte Depression negativ beeinflusst werden.
- 90% der an einer Depression erkrankten Menschen kann durch eine konsequente Behandlung geholfen werden
- Eine Ganzheitliche Behandlung schließt schulmedizinische Medikamente, kombiniert mit Mikronährstoffen, energetischer Behandlung, Kräutermedizin und psychotherapeutische Gespräche mit ein.

Symptome der Depression:

- Verlust Freude zu Empfinden
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit „Nichts wird mir helfen“
- Gefühle der Hilflosigkeit „Ich kann nichts daran ändern“
- Gefühl der Inneren Leere
- Schuldgefühle u. übersteigerte Selbstkritik „Ich kann nichts, ich bin nichts, man mag mich nicht, und ich bin an allem schuld“
- Angst
- Gefühllosigkeit – Versteint sein
- Pessimistische Einstellung
- Grübelneigung, Konzentrationsprobleme
- Suizidgedanken
- Verlust „zu hoffen und zu glauben“
- Vermeidung von sozialen Kontakten – Rückzug
- Verlust von Entschlussfreudigkeit
- Verlust der Interessen „Hobbys, Arbeit, Familie, Freunde.....“
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit in der Arbeit
- Erstarrte Mimik, Gestik, leise monotone Sprache
- Ev. Rastlosigkeit, Getriebenheit

- Schlaflosigkeit mit Früherwachen
- Appetitlosigkeit
- Libidoverlust
- Schnelle Ermüdung
- Chronische Schmerzzustände „Schweres Herz haben“
- Verstopfung, Durchfall, Mundtrockenheit, Geringe Hauttemperatur

Depression beim Mann

Depression wird bei Männern häufig übersehen, da die meisten Symptome nicht als solche erkannt werden und oft seiner Persönlichkeit zugeschrieben werden. Männliche Patienten erleben die Veränderung jedoch selbst „als ihrem gewohnten Verhalten – fremd“

Symptome:

- Irritiertheit, Unruhe, Unzufriedenheit
- Geringe Stresstoleranz
- Erhöhte Risikobereitschaft
- Ausagieren von Gefühlen – Aktionen setzen - Geringe Impulskontrolle
- Antisoziales Verhalten
- Depressive Denkinhalte
- Substanzmissbrauch
- Selbstmord (Männer sind konsequenter in der Durchführung)

Je älter wir werden desto geringer sind unsere Kompensationsmöglichkeiten der Psyche (verminderte Neurotransmitter) Auslöser für Depressionen sind häufig Arbeitslosigkeit, Abstieg auf der Karriereleiter, Sexuelle Probleme, Beziehungsprobleme, Frühpension, Trennung vom Partner durch Scheidung oder Tod.....

Selbstmordgedanken

Wurden früher als eine persönliche Missachtung des Lebens völlig fehl verstanden und verurteilt. Der Mensch in einer tiefen Depression ist innerlich nicht frei genug eine Entscheidung für oder gegen das Leben zu fällen.

Es ist ein innerliches Ringen zwischen lebensbejahenden und lebensverneinenden Kräften.

Die Krankheit drückt auf die Seele wie ein gigantischer Stein.

Einem Leben das scheinbar wertlos ist und für das es scheinbar keine Veränderung gibt, wird ein Ende durch Flucht in den Tod gesetzt.

Deshalb ist die Depression eine Erkrankung die durchaus mit dem Tod enden kann.

Behandlung der Depression

1. Psychotherapie – Gespräche
2. Bewegungs- Körpertherapie
3. Medikamente – meist SSRI (sind wesentlich besser verträglich als die alten Antidepressiva)
4. TCM + Akupunktur – ganzheitlicher Ansatz
5. Orthotherapie: 5-Hydroxytryptophan (Aminosäure, Vorstufe von Serotonin) , Folsäure – B-Vitamine
6. Phytotherapie: Passionblütenextrakt, Johanniskraut,
7. TEM: Zinnkraut (UT): 3x15 gtt, Johanniskraut (UT): 3x 15 gtt vor allem im Winter, Haferstroh (UT) 3 x 15 gtt, Passionblume (UT), Baldrian (UT), Hopfen (UT) 3 x15 gtt bei Unruhe und Schlaflosigkeit
8. Gemmotherapie: MZ Lindenknospen 3 x 10 gtt, MZ Birkenknospen – bei depressiver Müdigkeit und Schwäche MZ
9. Oligotherapie: Argentum-Germanium – allgemein bei Depressionen Lithium-Aluminium-Cobaltum-Manganum – bei manischen Depressionen