

Frage von [castaway](#): erfahrungen mit depressionen - therapie ohne medis

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/15792-erfahrungen-mit-depressionen-therapie-ohne-medis>

von [Inheil](#)

Ein freundliches Hallo !

Die Depression kann man getrost als "Notstand der Seele" bezeichnen. Es handelt sich um eine Krankheit, die in unserer Gesellschaft sehr stark zunimmt.

Sie ist - zunächst - rein psychischen Ursprungs; bleibt es aber nicht, weil sich später unweigerlich körperliche Krankheitssymptome einstellen. Früher sprach man eher von "Melancholie". Die Depression gab es schon vor Jahrtausenden. Bereits in klassischen Griechenland befasste man sich mit Wesen dieser Erscheinungsform und versuchte, deren Ursprung zu ergründen. Und bis zum heutigen Tage ist, was Depression betrifft, vieles ungeklärt.

Eine ganze Reihe unterschiedlichster Faktoren kann als Ursache gelten, aus welcher heraus sich Depressionen entwickeln können.

Unzufriedenheit im Beruf; ein erzwungener Beruf; vermeintliche Unterbewertung; Unzufriedenheit mit sich selbst oder in der Familie; unschöne Erlebnisse irgend welcher Art; durch Erziehung auferlegte Zwänge oder Hemmungen die der betroffene Mensch nicht aus eigener Kraft ablegen kann; all dies kann Depressionen auslösen. UND - immer ist auch ANGST im Spiel.

Hier ist natürlich nicht diejenige Angst zu nennen die vielen Menschen anhaftet, Beispiel: Alleine Nachts auf einen Friedhof zu gehen! Vielmehr handelt es sich um eine Art "innerer Angst" die für den Betroffenen zunächst selbst gar nicht erklärbar ist.

Das bei Depressionen eine so wichtige Rolle spielende Schuldgefühl hat seinen Ursprung fast immer in vollkommen unmotivierter Angst. Dies führt teilweise zu grotesken Zwangshandlungen, die fast einen rituellen Charakter annehmen können. Es folgen sehr häufig Angstsuggestionen. Auch dies geschieht unbewußt. Auf diese Weise nehmen schließlich Angstneurosen zu und es entstehen Phobien. Die Angst ist "krankhaft" geworden. Diese pathologische Angst zeigt sich dann immer stärker in körperlichen Angstsymptomen und ist nun auch chemisch feststellbar. Im Gegensatz zur Depression.

Jetzt ist in Blut und [Urin](#) ein Hormon feststellbar, welches von den Nebennieren ausgeschüttet wird - Adrenalin! In den so erhöhten Dosen führt es u.a. zu; Verengung der Blutgefäße, sowie zur Erhöhung des Blutdrucks und des Herzschlags. Die erhöhte Ausschüttung aktiviert in Sekundenschnelle den Organismus zu erhöhter Leistungsfähigkeit. Muskel- und Gehirndurchblutung werden gesteigert, das Blut wird aus der Peripherie abgezogen. Atem und Herzschlag werden schneller; Folgeerscheinungen sind; Herzklopfen, Zittern in Händen und Beinen, feuchte Hände usw.

Alle diese Vorgänge sind N I C H T unserem Willen unterworfen!!!

Deshalb ist hier eine chemische Behandlung mit Medikamenten ohne jede Aussicht auf Erfolg.

Alle genannten Erscheinungsformen kommen direkt aus dem Unterbewußtsein des Menschen. Somit ist es doch nur logisch, daß der ""Angriff"" auch hier stattfinden muß. Bei unzähligen Behandlungen (insbesondere auch den Gesprächen nach der Behandlung) mit den Patienten hat sich ganz klar erge-

ben, daß alleine schon die totale körperlich-seelische Ruhigstellung für den geplagten Menschen eine regelrechte Erlösung darstellte.

Dieser wohltuende Entspannungszustand ist sozusagen die Basis auf welcher die sich folgende, zielgerichtete Weiterbehandlung aufbaut.

Ruhe, Sicherheit, Freiheit von Angstgefühlen, Stärkung des Selbstbewußtseins sind also die Hauptfaktoren, welche eine Depression von ihrem pathologischen Übermaß wieder auf ihr normales und gesundes Maß zurückführen.

Erreicht wird dies (seit mehr als 20 Jahren) durch eine zielgerichtete Hypnosetherapie.

m.fr.Gr. - Inheil

von [Redschnecke](#) ♀

Ergänzend zu den wie immer brillianten und ausführlichen Erläuterungen von Inheil nur noch ein kleiner Tipp:

In jüngster [Zeit](#) wurde festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Depressionen gibt. (Dass wochenlanger Sonnenmangel sich aufs Gemüt legt, haben wir alle schon erlebt!!!)

Also vielleicht mal den Vitamin-D-Spiegel messen lassen und evtl. Vigantolöl oder Dekristol nehmen. Möglicherweise muss man mit dem behandelnden [Arzt](#) diskutieren, wenn er nicht auf dem neuesten Stand ist, aber das ist es wert!

von [bermibs](#) ♂

Da kann ich Redschnecke nur zustimmen. Die rein psychologische Seite (siehe Inheil) sollte unbedingt mit einer orthomolekularen Seite unterstützt werde. Hier spielt auch das erwähnte Vitamin D eine herausragende Rolle, da die meisten Menschen viel zu sonnenarm sind. Nach neusten Erkenntnissen sind für gesunde Verhältnisse im Körper 2.000 bis 10.000 IE Vitamin D dauernd erforderlich. Der DGE-Wert liegt immer noch bei schlappen 400 IE.

Die orthomolekulare Medizin benutzt die Mikronährstoffe immer im Verbund und nicht einzeln. Hier ein paar Auszüge aus Handbüchern:

<http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naehrstoffe-burgerstein/depressionen.pdf>

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.nwzg.de-neue\\_wege\\_zur\\_gesundheit/handbuch\\_naehr-\\_und\\_vitalstoffe.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.nwzg.de-neue_wege_zur_gesundheit/handbuch_naehr-_und_vitalstoffe.pdf) (Seiten 233/234)

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.nwzg.de-neue\\_wege\\_zur\\_gesundheit/nwzg43-depression-krankheit\\_oder\\_symptom.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.nwzg.de-neue_wege_zur_gesundheit/nwzg43-depression-krankheit_oder_symptom.pdf)

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/die\\_heilkraft\\_von\\_vitamin\\_d-neue\\_studienergebnisse.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/die_heilkraft_von_vitamin_d-neue_studienergebnisse.pdf)

LG bermibs

von [Inheil](#)

Hallo ihr Lieben!

Hier spreizt sich etwas bzw. läuft in verkehrte Richtungen. Deshalb zunächst einmal zum Begriff / Definition [Depression](#).

Depression = lat. deprimere, depressus, = niederdrücken, herabziehen.

Bei vorliegender Fragestellung (dessen bin ich sicher) handelt es sich um eine Depression psychiatrischer Art. Also eine Störung der Affektivität, bei welcher ein depressives [Syndrom](#) im Vordergrund steht. Deshalb auch meine diesbezügliche Stellungnahme. Natürlich kann auch eine psychische Depression [pathologisch](#) sein. Kann eine nosologische Zuordnung getroffen werden, dann ist diese Depression Als Teil einer organischen Erkrankung anzusehen. So wird eine Depression wahrscheinlich von 99% aller Menschen gesehen. Übrigens: Depression ist unbedingt als Sammelbegriff zu verstehen, denn man unterscheidet insgesamt 13 unterschiedliche Erscheinungsformen.

Doch darüber hinaus gibt es noch eine weitere Form von Depression. Man spricht hier von der anatomischen D. und diese bezieht sich auf (allgemein ausgedrückt) [KNOCHEN](#). Und das Eingangs genannte deprimere/depressus also niederdrücken bzw. herabziehen bedeutet bei dieser Form der Depression: Knochenvertiefung oder Knocheneindruck. Es handelt sich also um zwei sehr verschiedene Krankheitsformen, welche lediglich einen gemeinsamen "Namen" haben. Nur bei dieser letzteren Form ist ein bedingter Einsatz von Vit. D überhaupt sinnvoll. Wobei auch der Begriff Vit. D wieder als Sammelbegriff zu verstehen ist, denn es handelt sich auch hierbei um eine ganze [Gruppe](#) von fettlöslichen Substanzen zur Regulierung des Calcium- und Phosphathaushaltes. Der treffendere [Ausdruck](#) hierfür ist Calciferole. Die Anzahl der Unterarten kann ich jetzt aus dem Stegreif nicht benennen; die beiden wichtigsten jedoch sind Vit. D2 und Vit. D3 (auf pflanzlicher und tierischer Ebene). Diese werden übrigens im menschlichen Körper durch zweimalige Hydroxylierung synthetisiert. Ein Erwachsener kann bei ausreichender Sonnenbestrahlung also seinen Bedarf durch Eigensynthese durchaus [selbst](#) decken.

Der Tagesbedarf beläuft sich auf 5 mg.

Bereits bei einer Tageszufuhr von 25 - 50 mg kann eine Hypervitaminose eintreten, welche durchaus sehr ernsthafte Folgen beinhaltet.

Eine überhöhte Zufuhr sehe ich aus diesen Gründen als zumindest bedenklich. Mögliche Folgen: Calciumablagerungen in [Herz](#), [Lunge](#) und Nieren, sowie Gefäßverengungen durch entsprechende Ablagerungen an der [Intima](#). Polyurie, u.a.

m.fr.Gr. - Inheil

von [bermibs](#)

Hallo Inheil,

Du meinst doch sicherlich als Maßeinheit Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) und nicht Milligramm (mg). Denn dann wäre die [Dosis](#) mit 5 mg wirklich zu hoch. 5  $\mu\text{g}$  sind jedoch bei weitem nicht ausreichend. [Selbst](#) die DGE gibt ja schon 10  $\mu\text{g}$  (400 IE) an.

Die vorsichtige [Dosierung](#) und Überbewertung möglicher Überdosierungsnebenwirkungen wurden mit zahlreichen Studien in jüngster [Zeit](#) eindeutig widerlegt (siehe Link neue Studienergebnisse). Selbst

die dauernde [Supplementierung](#) von 10.000 IE (250 µg) führte bei den Studien zu keinen unerwünschten [Nebenwirkungen](#).

Allein ein Sonnenbad von 10 - 12 min. erzeugt in der [Haut](#) 10.000 - 20.000 IE. Und diese kurze Sonnenzeit hat noch keinem geschadet.

Unsere Sicht auf [Vitamin D](#) und seine Bedeutung für den Körper müssen wir grundlegend ändern.

Die Amerikaner haben damit bereits angefangen. Im Multivitaminpräparat "Life Force" (was ich auch benutze) wurde die Dosis bei Vitamin D von 400 auf 2.000 IE angehoben. Das ist die Menge, mit der ich gerade einmal den unteren Bereich des optimalen Spiegels von 30 ng/ml erreiche.

LG bernibs

von [Redschnecke](#) ♀

Dieses Buch ist als aktuelle Lektüre unbedingt zu empfehlen!

<http://www.heilkraft-d.de/>

von [Nina-Nicole](#) ♀

Der behandelnde [Therapeut](#) muss entscheiden, ob ein [Medikament](#) eingenommen werden muss oder nicht.

Bei mittelschwerer [Depression](#) (wie bei mir zu Beginn der Depression) würde ich nicht auf Medikamente verzichten!