

Viele Psychiater, viele Depressionen

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich habe in den letzten Tagen - wie Sie sicher auch - viel über den neuen Gesundheitsfonds gelesen. Dieser neue Gesundheitsfonds wird uns allen viel Geld kosten. Sie kennen ja schon meine Grundhaltung zu diesen vielen Gesundheitsreformen, die ich immer mal wieder bei passenden Gelegenheiten etwas bissig kommentiere (warum muss "Gesundheit" reformiert werden?). Wir erleben zum wiederholten Mal, dass uns mehr Geld für Zwangsbeiträge aus der Tasche gezogen wird ohne dass wir mitbestimmen könnten, wofür das Geld dann eigentlich verwendet wird. Welche Heilverfahren von unserem Geld bezahlt werden und mit welchen Medikamenten wir behandelt werden dürfen wir nicht entscheiden. Das haben wir den Pharmas, den Ärzteverbänden und den Krankenkassen überlassen. Dieses Verfahren akzeptieren wir zudem auch noch als "demokratisch" - vom Volk bestimmt.

In den letzten Tagen fand ich einen Artikel von Andreas Hoffmann mit der Überschrift "Viele Psychiater - viele Depressionen".

Ich möchte Ihnen den Artikel zur Kenntnis geben:

Viele Psychiater, viele Depressionen

Mit dem Gesundheitsfonds treten neue Honorarregeln für niedergelassene Ärzte in Kraft. Künftig bekommen sie mehr Geld, je mehr Menschen in ihrer Region krank werden. Die Konsequenz lässt sich jetzt schon erahnen. Die Statistik belegt: Ärzte schaffen sich ihre Kundschaft mitunter selbst.

Mit dem Gesundheitsfonds, der am 1.1.2009 in Kraft treten soll, werden auch die Krankenkassenbeiträge steigen - auf voraussichtlich 15,5 Prozent. Wozu braucht brauchen Kassen und Regierung das zusätzliche Geld? Zum Beispiel für die niedergelassenen Ärzte. Für sie sollen vom gleichen Zeitpunkt an neue Honorarregeln gelten. Bislang hängen die Honorare davon ab, wie viel die Menschen in einer Region verdienen. Wachsen die Löhne, wuchs auch das Honorar der niedergelassenen Ärzte. Künftig erhalten die Mediziner mehr Geld, wenn die Menschen kränker werden. Erleiden etwa mehr Menschen in Hamburg eine Grippe, strömt mehr Honorar.

Eigentlich ist das vernünftig. Ein Arzt, der sich aufwendig um viele Rheumakranke kümmert, sollte dafür gut bezahlt werden. Aber das Prinzip ist auch verführerisch, weil es auf den Behandlungsdaten der Ärzte basiert, meint der frühere Vorsitzende des Bundestags-Gesundheitsausschusses Klaus Kirschner. Diagnostizierten viele Ärzte eine einfache

Erkältung als Bronchitis, gilt der Mensch als kränker, was die Honorare steigen lässt. "Die Ärzte können den Geldschrank selbst öffnen", sagt er. Auch der Honorarfachmann vom Spitzenverband der gesetzlichen Kassen, Manfred Partsch, hält das Verfahren für manipulationsanfällig. "Irgendwann könnten wir ein Volk von Kranken sein."

Meine Randnotiz: Mit dieser Änderung am Gesundheitssystem wird immer klarer, dass das System auf die zunehmende Anzahl von chronischen Krankheiten vorbereitet und umgestellt wird.

Depressionen im Süden

Wie stark die Ärzte bereits heute die Häufigkeit von Krankheiten beeinflussen, zeigt das Beispiel Depression. Die Seele erkrankt aus verschiedenen Gründen. Der eine leidet, weil er an sich und seinen Fähigkeiten zweifelt. Der andere, weil er generell mutlos ist. Manchmal ist es auch einfach vererbt. Deswegen müsste sich die Zahl der Depressionskranken mehr oder weniger gleichmäßig über das Land verteilen.

Tut sie aber nicht, wie Erhebungen der Barmer Ersatzkasse zeigen. Deren Experten haben anhand von Arzt-Diagnosen und Arzneimittelabrechnungen ermittelt, wo die Krankheit hierzulande auftaucht. Nach ihren Berechnungen gibt es ein Nord-Süd-Gefälle. Im Osten und Norden Deutschlands leben wenig Depressive, dafür aber viele in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen sowie in Bremen, Hamburg und Berlin. Warum? Es sind vor allem die Psychiater. Berlin hat pro Bürger fast achtmal so viele wie das angrenzende Brandenburg, Hessen noch dreimal so viele wie Sachsen.

Kommt der Gesundheitsfonds, sollen die neuen Honorarregeln kommen - und dann wird sich dieser Trend wohl noch einmal deutlich verschärfen.

Eine andere Sicht auf die Volkskrankheit Depressionen

Die **orthomolekulare Medizin** hat nun eine gänzlich andere Sicht auf Depressionen als die Psychiater. Seit langer Zeit schon haben wir einen Beitrag zu diesem Krankheitsbild auf unseren Seiten. Ich möchte Ihnen heute diesen Beitrag ans Herz legen.

Unsere Beiträge "**Was hilft bei welchen Beschwerden**" sind zusammengestellt worden mit dem Ziel, Ihnen Alternativen der orthomolekularen Medizin aufzuzeigen, natürlich kombiniert mit Vorschlägen zur Umstellung der Ernährung, denn wir sind überzeugt, dass die meisten Beschwerden ihre Ursache in fehlender Nährstoffversorgung haben.

Was hilft bei welchen Beschwerden: Hier finden Sie alle unsere Beiträge zur orthomolekularen Behandlung verschiedener Beschwerden

Doch jetzt zurück zum Thema Depressionen:

Depressionen

Depressionen können von normaler, durch Verlust oder Trauer ausgelöster Traurigkeit bis hin zu einem starken Gefühl der überwältigenden Hoffnungslosigkeit reichen. Wenn Fachleute die

Bezeichnung "Depression" verwenden, meinen sie damit ein Syndrom, das aus verschiedenen Bestandteilen zusammengesetzt ist. Zu diesen Bestandteilen gehören depressive Stimmung, Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, niedriges Selbstwertgefühl und die Unfähigkeit, Dinge zu genießen, die einem sonst Vergnügen bereiten.

Depressionen können das Alltagsleben beeinträchtigen, in schweren Fällen können sie sogar zum Selbstmord führen. Ein möglicher Grund für Depressionen ist ein gestörtes chemisches Gleichgewicht im Gehirn. Neurotransmitter sind natürliche Botenstoffe, durch die sich die Nervenzellen miteinander verständigen. Niedrige Werte von bestimmten Neurotransmittern, darunter Serotonin und Norepinephrin, können Depressionen hervorrufen. Diese Substanzen werden aus Nährstoffen aufgebaut. Daher können die Neurotransmitterwerte im Gehirn durch verstärkte Aufnahme der Vorläufer-Nährstoffe erhöht werden.

Bevor Sie zum Psychiater überwiesen werden oder bevor Sie Psychopharmaka nehmen und deren Folge- und Nebenwirkungen riskieren, sollten Sie es zunächst mit unseren Ernährungs- und Nährstoffvorschlägen versuchen, um die Situation in den Griff zu bekommen.

Ernährungsempfehlungen

Schlechte Essgewohnheiten können Depressionen auslösen, weil sie den Körper nicht mit denjenigen Nährstoffen versorgen, die er braucht, um wichtige, für eine optimale Hirnfunktion unerlässliche, Neurotransmitter (Botenstoffe) aufzubauen. Depressionen können wiederum die Nährstoffmängel verschlimmern, indem sie Appetitmangel hervorrufen. Krankheit und Stress erhöhen den Nährstoffbedarf. Eine durch Krankheit oder Stress bedingte Depression kann also durchaus auf Nährstoffmängel zurückzuführen sein, die durch Krankheit oder Stress bedingt sind.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten können die Gehirntätigkeit stören und Depressionen verursachen. Menschen, deren Depressionen je nach Speiseplan stärker oder schwächer ausfallen, sollten nach möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten fahnden und die verantwortlichen Nahrungsmittel meiden. Kleine Mengen Koffein können die Stimmung heben, übermäßiger Koffeinkonsum kann jedoch das Nervensystem strapazieren und Depressionen und Angstzustände hervorrufen. Auch der übermäßige Konsum von raffiniertem Zucker kann Depressionen auslösen. Viele Depressive spüren eine deutliche Besserung nach ein bis zwei Wochen einer koffeinfreien Diät, bei der streng darauf geachtet wird, dass sehr wenig raffinierter Zucker konsumiert wird.

Nährstoffempfehlungen

Vitamin-B-Komplex Geringfügige Mängel an Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin) und Folsäure können Depressionen hervorrufen.

Vitamin C Leichter Mangel kann chronische Depressionen, Reizbarkeit und Erschöpfungszustände verursachen. Wir empfehlen ein Vitamin C mit Bioflavonoiden.

Cholin (als Lecithin) Cholin-Supplemente können die Stimmung heben.

CalMag (Magnesium zusammen mit Calcium): Medikamente, Krankheit und Stress können die Reserven erschöpfen und Depressionen, begleitet von innerer Unruhe und Reizbarkeit, hervorrufen. Wir empfehlen die Einnahme von Magnesium immer in Verbindung mit Calcium.

Hinweis: Sie werden diese Nährstoffe allerdings eine Weile lang anwenden müssen. Geduld ist also angesagt.

Übrigens: Wenn Ihr Psychiater Ihnen ein Mittel verschreibt, wird er dieses Mittel auch über einen langen Zeitraum verschreiben. Und danach werden Sie abhängig von diesem Mittel sein.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln