



Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



Vortrag: Lebensfreude ist kein Zufall – Naturheilkundliche Methoden gegen Depressionen

Von Martin A. Nedok | Heilpraktiker und Therapeut an der HPS Klinik, Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Homöopathie, Schüssler Mineralsalze

Mittwoch | 30. September 2009

19.30 – 21.00 Uhr | HPS Klinik Luzern

Martin A. Nedok, an wen richtet sich Ihr Vortrag «Lebensfreude ist kein Zufall – Naturheilkundliche Methoden gegen Depressionen»?

Ich gehe auf die Ursachen einer depressiven Verstimmung ein und erläutere verschiedene Methoden, um diese Verstimmungen zu beheben. Die Depression steht nicht am Anfang einer Gemütsverstimmung. Sie entwickelt sich langsam aus ganz vielen persönlichen Faktoren heraus. Diese Faktoren betreffen im Einzelnen uns alle. Somit ist der Vortrag sicher für alle ein Gewinn, die mehr Lebensfreude in ihr Leben integrieren möchten.

Was ist überhaupt eine Depression und wie kommt es zu Depressionen?

Klassischerweise werden depressive Erkrankungen ausschließlich nach ihren vermeintlichen Ursachen eingeteilt. Es hat sich aber als unmöglich erwiesen, gesund und krank eindeutig voneinander abzugrenzen. So ist es auch mit methodisch verfeinerten Untersuchungsmethoden bisher nicht gelungen, die einzelnen Depressionstypen scharf voneinan-

der zu trennen. Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurde immer deutlicher, dass diese drei Klassifikationsaspekte in psychogene, endogene und somatogene Depressionen letztlich bei fast allen Verlaufsformen eine Rolle spielen, wenngleich natürlich mit unterschiedlicher Gewichtung.

Anzeichen von Depressionen

freudlos, gedrückt
interesselos
verminderte Konzentration und gestörtes Gedächtnis
entscheidungsunfähig, grüblerisch
Angst (vor dem Alltag oder unbestimmt)
innere Unruhe
müde, energielos, ohne Antrieb
gestörter Schlaf
appetitlos, Gewichtsverlust
sexuelle Interesselosigkeit
Druck – und Schweregefühl, evtl. Schmerzen (im Bereich Oberbauch, Brust od. Kopf)
vegetative Symptome: Mundtrockenheit, Verstopfung u. a.



Im Alltag assoziiert man eine Depression mit Traurigkeit. Viele Patienten sind aber so stark betroffen, dass sie nicht einmal mehr Traurigkeit empfinden, geschweige denn weinen können. Stattdessen haben sie ein Gefühl der Leere und Gefühllosigkeit.

Muss ich mich behandeln lassen, wenn ich traurig bin?

Wenn die Traurigkeit nur von kurzer Dauer ist, sicher nicht. Sollte die Trauer aber im obengenannten Sinne durch weitere Symptome (vgl. Kasten) übermächtig werden, ist eine Behandlung sehr empfehlenswert.

Die öffentlichen Vorträge an der HPS Klinik sind neu. Hat es eine besondere Bedeutung, dass die Vortragsreihe mit dem Thema Lebensfreude beginnt?

Lebensfreude ist ein Ausdruck ganzheitlicher Gesundheit. Sicher ein gutes Motto für unsere HPS Klinik. Zudem nehmen in der Bevölkerung die psychischen Erkrankungen stetig zu. Ein wesentlicher Aspekt scheint dabei die Überforderung durch Langzeitbelastungen zu sein. Also ein sehr aktuelles Thema.

Die Naturheilkunde ist auf den ersten Blick nicht direkt mit psychischen Erkrankungen in Verbindung zu bringen. Das ist das Feld der Psychologie und der Pharmakologie. Was kann die Naturheilkunde da überhaupt leisten?

Hippokrates kannte schon im fünften Jahrhundert vor Christi den schwermütigen Zustand und nannte ihn Melancholie (Schwarzgalligkeit). Die Depression als Krankheit ist in der Naturheilkunde also schon lange und gut bekannt. Der naturheilkundliche Ansatz bei depressiven Stimmungen liegt im Umgang des Betroffenen mit der Fähigkeit, persön-

liche Erlebnisse zu verarbeiten. Unsere Aufgabe besteht darin, den wesentlichen Stressoren und Fehlleistungen auf die Spur zu kommen und mit den verträglichsten Mitteln und Methoden zu behandeln.

Ist, wer depressiv ist, nicht am besten bei einem Psychotherapeutin oder Psychotherapeuten aufgehoben?

In den meisten Fällen sind die von Depressionen betroffenen KlientInnen sowohl in psychologischer wie auch in naturheilkundlicher Behandlung. Ich empfehle diese Vorgehensweise immer. Die Methoden ergänzen sich ausgezeichnet und bringen, meiner Meinung nach, den Klienten den grössten Nutzen. Die meisten KollegInnen aus der Schulmedizin und der Psychotherapie begrüßen alle Therapieformen, die den Betroffenen helfen.

Inwiefern kann die Naturheilkunde helfen, auf Psychopharmaka zu verzichten?

Aus rein körperlicher Sicht hat die Pharmaindustrie in den vergangenen Jahren betreffend Psychopharmaka Positives geleistet. Sie sind verträglicher und im Allgemeinen unschädlicher geworden. Es gibt nun auch einige Mittel auf der Basis von *Hypericum perforatum* auf dem Markt, die man als natürlich bezeichnen könnte. Das finde ich eine gute Entwicklung. In akuten Fällen braucht es in der Behandlung starke und schnell wirksame Arzneien. Da ist der Leidensdruck extrem ausgeprägt, und diese Psychopharmaka sind wirklich ein Segen. Aus dem Segen wird ein Fluch, wenn die Klienten diese Psychopharmaka über einen langen Zeitraum hinweg einnehmen. Körperlich leiden alle Entgiftungsorgane. In erster Linie die Leber und die Nieren. Ein weiterer Effekt bei der Langzeiteinnahme dieser Substanzen



ist die Hemmung der emotionalen Aufarbeitung.
Also für kurze Zeit ist die Einnahme der stark wirk-
samen Psychopharmaka kein Problem. Es ist aber
ein wichtiges Anliegen, die Klienten schnell wieder
auf schwächer wirkende Substanzen einzustellen.

*Was werden die Zuhörer aus Ihrem
Vortrag mitnehmen können?*

Die Zuhörer profitieren von einem erweiterten
Verständnis der Entstehung und dem naturheil-
kundlichen Umgang mit depressiven Verstimm-
ungen. Sie werden aufmerksam auf die eigenen
Verstimmungen und erkennen die Gefahr einer
möglichen Depression viel früher. Sie werden
verschiedene Strategien hören, die den Umgang
mit depressiven Gedanken wesentlich erleichtern.