

**Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit**

**ÜBER DIE GESUNDHEIT 23**

## **DEPRESSIONEN**

Das heutige Thema ist nicht das lustigste, weil wir Depressionen zum Thema gewählt haben. Sollten wir medizinisch korrekt sprechen, das Wort „Depressionen“ würden wir eigentlich gar nicht benutzen, weil Depressionen mit verschiedenen komplizierten Ausdrücken bezeichnet werden. Aber ich denke, „Depression“ ist für jeden ein absolut verständliches Wort. Die Depression überlappt sich teilweise mit dem Wort „Traurigkeit“, aber eine bloße Traurigkeit ist noch lange nicht eine Depression. Die Traurigkeit kann nach einem in unser Leben eingreifenden ungünstigen Ereignis, nach einem Anlass von außen, eintreten, aber diese Depressionen, über die ich sprechen möchte, haben früher endogene Depressionen geheißen. Das Wort „endogen“, auf Deutsch „im Inneren erzeugt“, bedeutet, dass etwas aus inneren Ursachen entsteht oder aus dem Inneren eines Systems heraus nach innen oder außen wirkt, aber die Herkunft dieses Wortes ist zum Großteil unbekannt.

Unter den Menschen allgemein sind inzwischen schon solche Begriffe bekannt, wie Serotonin, wie das Glückshormon genannt wird, im Gegenteil sind aber Norepinephrin, Dopamin und andere sogenannte Neurotransmitter schon weniger bekannt. Diese Stoffe sollten bei der Entstehung von Depressionen eine ausschlaggebende Rolle spielen. Es steckt aber ein Wurm drin. Nur bei etwa 25 % Depressionen wird das Defizit im Bereich dieser Neurotransmitter erwiesen und beim Rest der Depressionen werden verschiedene Theorien gebastelt, dass das Serotonin keine Qualität besitzt oder dass die Rezeptoren gefühllos sind, usw. Die Wahrheit wird aber vielleicht doch etwas anders aussehen.

Die Depressionen kommen dadurch zum Ausdruck, dass bei einem Menschen die Stimmung runtergeht, und es sind auch viele weitere Erscheinungen bemerkbar, es tauchen die mangelnde Lust und die Unfähigkeit auf, jegliche Aktivitäten zu entfalten, vor allem die Lebensfreude ist weg, das gute Gefühl, gegeben durch Sachen, die wir für glücklich und angenehm halten, geht verloren oder erscheint gar nicht mehr. Auch Änderungen im Organismus lassen auf sich nicht lange warten, man fühlt sich müde, kann aber trotzdem oft nicht einschlafen, Verstopfungen und verschiedene körperliche Probleme stehen auf dem

ungewollten Tagesprogramm, was als sogenannte *somatisierte Depression* bezeichnet wird. Das ist eine Depression, die sich nicht besonders auf die Laune auswirkt, sondern sie widerspiegelt sich in verschiedenen Schmerzen und Dysfunktionen des Organismus. Diese haben meistens einen atypischen Charakter, der sich in keine diagnostische Gruppe einstufen lässt.

Es bestehen auch die sogenannten Larvendepressionen – sie stammen aus dem Wort „Larve“, das heißt etwas Vermummtes. Es handelt sich um „vermummte Depressionen“ bei denen wir nicht einmal am Gespräch erkennen, dass der betroffene Mensch depressiv ist, sondern wir bekommen eher das Gefühl, dass er irgendwie anders ernsthaft krank ist. Man kann auch abnehmen oder deutlich magerer werden, Depressionen werden von unterschiedlichsten Problemen begleitet. Ich bin aber nicht der Meinung, dass es ein Problem ist, das jeder bei sich selbst ganz gut und eindeutig diagnostizieren kann. Bei leichten Depressionen und depressiven Zerfällen, bevor man diese sich selbst zugibt, versucht man manchmal Leute um sich, verschiedene Situationen, Politiker und alles Mögliche zu attackieren und zu beschuldigen, aber die Ursache oder Herkunft liegt eigentlich tief in uns drin, es ist unsere Depression. Es ist dasselbe, als wenn man sagt, dass man die Glücksquelle nicht um sich, sondern in sich suchen soll, denn das, was um uns vorkommt, ist vergänglich und hält niemals lange oder sogar ewig.

Die Depression kann aber auch durch eine ganz andere Störung limitiert werden. Im Gehirn gibt es nämlich ein Organ, das *Neurohypophyse* heißt, und in diesem wird das Hormon *Oxytocin* abgesondert, das auf die Stimmung des Menschen auch einen Einfluss hat. Das Gehirn produziert weiter Stoffe, die *Endorphine* heißen – dem aufmerksamen Zuhörer entgeht sicherlich das Wort „Morphin“ nicht, das heißt das endogene bzw. innere Morphin. Diese Stoffe produzieren wir kontinuierlich, um unser Leben möglichst erträglich, gut gelaunt und optimistisch zu verbringen. Wenn es an diesen Stoffen mangelt, ersetzen sie die meisten Menschen durch Alkohol und Drogen. Es ist eine Selbsttherapie, zwar sehr schnell- und kurzlebig, aber zum gegebenen Zeitpunkt erlösend wirkend. Die Absonderung von Endorphinen kann man zum Beispiel auch durch eine sportliche Leistung, Jogging, Fitness oder einen Aufenthalt im Gebirge anregen, im Laufe dessen man einen seiner körperlichen Verfassung angemessenen Spaziergang unternimmt und von jeder weiteren Stärkung, jeder weiß, von welcher, absieht.

Das gilt aber bei der klassischen endogenen Depression nicht, da gilt das gewöhnliche „Entspanne dich doch, geh doch einmal nach draußen und zieh durch die Häuser, treffe Leute, schunkle, vergnüge dich!“ leider nicht, denn die Depression lässt sich durch sowas nicht beeinflussen. Dieses Problem entsteht in einem bestimmten Teil des Gehirns, der *Diencephalon* oder auch *Zwischenhirn* genannt wird und der als *limbisches System* bezeichneten Struktur zugehört. Dort entstehen diese Stimmungsstörungen, begleitet durch eine Reihe körperlicher Probleme.

Es wird auch empfohlen, dass die Leute ihre Laune verbessern und der Depression zum Beispiel dadurch standhalten, dass sie bestimmte Nahrungsmittel essen. Das hat seine Logik, weil der Verfolger (Persekutor), also der Stoff, aus dem Serotonin entsteht, die Aminosäure *Tryptophan* ist. Dieses kommt in einer Vielzahl von Lebensmitteln vor, das heißt, der Mensch sollte Bananen, Heidelbeeren, Wirsing, Spinat und vor allem Schokolade essen. Viele Leute spüren, dass sie nach einem Schokoladenverzehr euphorisch werden. Der Serotonin-Spiegel kann auch durch Alkohol, Marihuana und andere Drogen erhöht werden,

aber das ist eine Fahrt zur Hölle, weil es nach einer heftigen Produktionserhöhung dieses Hormons zum steilen Rückgang dessen Spiegels kommt und man ist gezwungen, sich eine neue Dosis zu besorgen, um wieder die tollen Gefühle zu genießen.

Eine sehr grundsätzliche Rolle spielt der chronische Stress. Wir sprechen oft darüber, aber einfach ist es nicht, weil es nichts ist, was man einfach beschreiben, messen oder aufzeichnen kann. Es ist eine variable und individuelle Angelegenheit, das, was für den einen ein Stress ist, ist für den anderen noch lange kein Stress. Auch die Erheblichkeit dieses Problems ist sehr individuell, also wir sprechen um einen unbestimmten Gefährdungsgefühl, das jeder anders wahrnimmt. Erinnern wir noch daran, dass die Depression eine zyklische Erkrankung ist. Das heißt, dass wenn sie einmal entsteht, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich in unserem Leben zyklisch wiederholen wird. Und Stress ist dabei ein sehr wichtiger hervorrufender und herausfordernder Moment. Stress selbst kann zwar keine Depression hervorrufen, dafür aber diejenigen Gehirnzentren schwächen, die darüber entscheiden.

Eben gestern sind Artikel aus amerikanischen Prestigezeitschriften in meinen Händen gelandet und diese zeigen etwas, worüber wir schon gesprochen haben und bereits seit zwanzig Jahren sprechen. In den für die Depression zuständigen Zentren ist, werden sogenannte versteckte Infektionen oder mikrobielle Herde oft abgelagert. Und diese gelangen dort eben bei der Schwächung dieser Strukturen durch den erwähnten Stress. Eben dieses Tandem, das heißt der Stress zusammen mit der versteckten Infektion, beschädigt die Funktion des jeweiligen Gehirnteils. Und wenn etwas nicht ideal funktioniert und man sogar von einer Schwachstelle reden kann, ist es natürlich ein herzlich begrüßter Platz für die Ablagerung weiterer Toxin-Typen, wie zum Beispiel metabolische Toxine, das heutzutage sehr populäre Gluten sowie Metalle, Impfstoffe, Antibiotika und andere Sachen. Natürlich trägt der Entstehung einer Depression auch die Situation bei, über die wir hier ständig sprechen, und das ist die Situation in unseren Därmen, und auch sind es Toxine, die sich von dort freisetzen. Von diesen Toxinen gibt es eine Unzahl und sie können Schäden am erwähnten Teil des Gehirns bewirken.

Die Lösung sehen wir von daher nicht nur in der Vorbeugung. Die Vorbeugung ist aber natürlich toll und unsere Präparate, die eigentlich bestimmte Programme darstellen, sind imstande, die Stresssituation und die Stressfunktion in unserem Gehirn zu verändern, umzuwandeln. Wenn sie ein paar Monate eingenommen werden, können sie das Gefährdungsgefühl, den Stress ändern und man sieht die Sachen auf einmal anders. Natürlich stellt die systematische Gehirnentgiftung, verbunden mit der Regelung der Darmflora, die ideale Einstellung zur Depressionsvorbeugung dar. Aber falls wir die Situation unterlassen haben und nun den entflammten Brand löschen, den Brunnen graben, erst wenn wir verdammt durstig sind, bleibt uns nichts anderes übrig, als die Präparate **Streson**, **Activ-Col** und **Activ-Acid** mit dem Präparat **Depren** zu verbinden, das eben über die Fähigkeit verfügt, mikrobielle Herde von dem erwähnten Gehirnteil zu entfernen, der *Diencephalon* heißt. Das ist die Grundlage für die Bekämpfung der Depression, und ich kann Ihnen sagen, dass es für leichtere Depressionen ganz gut ausreicht. Bei schwereren Depressionen müssen wir natürlich noch weitere Zusammenhänge suchen, zum Beispiel die mit den Darmnerven. Es ist heute schon ziemlich bekannt, dass in den Darmnerven eine große Serotoninmenge entsteht, aber diese Nerven sind auch sehr oft gestört und angeschlagen – Durchfälle und Verstopfungen sind der Beweis dafür.

Aus diesem Grund müssen wir dann noch weitere Serotoninquellen im Körper untersuchen – für alle nenne ich die Lungen. Die herkömmliche chinesische Medizin sagt zum Beispiel ganz klar und nachweislich, dass die Lungen, der Darm und der für die Depressionen zuständige Gehirnteil einen funktionellen Energiekomplex bilden. Werden wir uns also der Instandhaltung und der Entgiftung dieses Komplexes widmen, geraten wir mit Gewissheit nicht in eine solche Situation, in der heutzutage die Vereinigten Staaten sind, wo Antidepressiva den zweiten Platz belegen, was die Arzneiverschreibungshäufigkeit anbelangt. Das würde ich wirklich gar nicht gerne nachahmen.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=AquhsUV7eS4>

Copyright ©Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět (Československá filmová společnost, s.r.o.) 2017

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>