

# Deine 10 Schritte aus der Depression

Version 1.16, 29. September 2019

## Vorwort

Etwa 10% der westlichen Bevölkerung leidet unter Depressionen. Die Schulmedizin scheint beim Umgang mit depressiven Menschen vor Jahrzehnten stehen geblieben zu sein oder tritt nur auf der Stelle und will behandeln und nicht heilen.

Ich bin kein Arzt und kein Psychiater, darf also eigentlich gar keine Empfehlungen und Gesundheits-Versprechen abgeben. Das macht aber auch kein Arzt. Das ist Dir vielleicht auch schon aufgefallen. Ich beschäftige mich aber schon seit einigen Jahren mit den Themen Darm/Mikrobion, Gesundheit und Ernährung und habe dazu eine eigene Datenbank mit über 4000 Dokumenten aufgebaut, welche sich auch einfach über Stichworte durchsuchen lässt. Die wichtigsten gesammelten Erkenntnisse pflege ich in einem grafischen Mind-Map-Tool. Die Bücher von Kuklinski haben mir u.a. bestätigt, dass viel mehr Heilungs-Chancen vorhanden sind, wenn man sich nicht auf Medikamente verlässt und versucht, die gesundheitlichen Probleme von Menschen ganzheitlich zu betrachten und zu lösen.

Nachdem ich erfahren habe, dass in Europa so viele Menschen unter Depression leiden u.o. entsprechende Medikamente einnehmen, habe ich beschlossen auch etwas dazu beizutragen um diese Rate zu senken.

Wie schon erwähnt bin ich zum Glück kein Arzt, brauche mich also nicht an Medizinische Standards zu halten - Bsp. bei Depressionen Antidepressiva empfehlen. Ich bin überzeugt, dass sich bei einem Grossteil der Menschen mit Depression Ursachen finden und beheben lassen.

Es gibt nicht "die Pille" gegen eine Depression und auch nicht einfach "10 Schritte" zur Behebung. Mit „diesen 10 Schritten“ gehst Du aber in die richtige Richtung. Der Erfolg hängt hauptsächlich von Deinem Einsatz in den einzelnen Schritten ab. Natürlich trägt nicht jeder oder jede den gleichen Rucksack im Leben mit sich herum. Daher unterscheiden sich die Massnahmen in den einzelnen Schritten auch ein wenig. Du musst selber lernen zu erkennen, welche vorgeschlagenen Veränderungen helfen und wo Du noch etwas ändern oder verbessern musst. Du musst versuchen, Dich von Medikamenten zu lösen. Medikamente, wie Cortison, Medikamente gegen Bluthochdruck (ACE) oder Statine können verantwortlich sein für Deine Depression und noch ganz andere Probleme verursachen. Indirekt verantwortlich können auch alle Mitochondrien-schädigenden Medikamente sein – Bsp. Medikamente gegen Diabetes, Antiepileptika, Schmerzmittel wie Paracetamol, Medikamente gegen Krebs u.a.

Ich bin aber fest überzeugt, dass sich auf diesem Weg die Meisten selber helfen können und dass dazu keine teuren Pharma-Mittel und keine noch teureren Psychiater nötig sind. Wer ohne Psychiater nicht auskommt, sollte sich ehrlich fragen "wieso?". Natürlich kann es gut tun,

seine Probleme jemandem mitzuteilen. Aber interessiert ein Psychiater sich wirklich für Dich? Oder bist Du eher eine Art Laborversuch.

Sind wir mal ehrlich, für 150 Euro die Stunde fühle ich mich nach einer Beratungsstunde, bei der ich die meiste Zeit nur von mir spreche, nicht wirklich besser. Ich kann mich heute auch in Foren anonym und gratis mitteilen und Unterstützung bekommen. Ich war selber mehrere Jahre aktiv in so einem Forum und habe versucht Menschen zu helfen.

Leider ist es in solchen Foren nicht einfach, komplexe Sachverhalte zu vermitteln. Darum versuche ich es jetzt nun auf diesem Weg.

Bei meinen Recherchen ist mir aufgefallen, dass die Schulmedizin von vielen Themen scheinbar viel zu wenig Ahnung hat – Bsp. Mikrobiom, Mikronährstoffe, Mitochondrien, Hormon-Ausgleich u.a. und dass die Forschung in ihren eigenen Doppelblind-Studien gefangen scheint bzw. das System so aufgebaut ist, dass natürliche Heilmittel – ohne Nebenwirkungen - gar nicht oder falsch geprüft werden.

Hast Du Dir schon mal überlegt, was der folgende Satz bedeutet:

„Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie einen Arzt oder Apotheker.“

Übersetzt heisst das: „Die Pharma übernimmt keine Verantwortung – Arzt und Apotheker auch nicht.“ Und Du verstehst zu wenig vom Kleingedruckten. Es heisst aber auch, dass zum teuren Medikament u.U. auch noch ein Beratungstarif hinzukommt. Kein Wunder, explodieren unsere Gesundheitskosten. Dass die Packungsbeilage in Mikroschrift geschrieben ist, sei hier nur am Rande erwähnt.

Der Satz sollte eigentlich lauten: „Bevor Sie Sich auf Medikamente verlassen, suchen Sie nach natürlichen Alternativen.“

Nur alleine die inzwischen bekannten schädlichen Wirkungen der meisten Medikamente auf unser Mikrobiom und unsere Mitochondrien sind ein Skandal. Jedes vierte Medikament schädigt unseren Darm, ein Grossteil der Präparate schädigt auch die Mitochondrien. Dass der Schulmedizin und Pharma daraus noch neue Geschäftsfelder erwachsen, zeigt wie krank dieses System wirklich ist. Was nach Verschwörung-Theorie tönt, ist leider bittere Realität. Unsere Krankenkassen-Kosten explodieren u.a. wegen diesem „kranken“ System. Wie erklärt sich, dass es alleine in den USA mehr Tote durch Medikamente als durch Waffengewalt gibt und dass die Medikamentenabhängigkeit ähnlich wie bei Drogen ständig ansteigt (25).

Statt, dass man den Menschen zur Krebsvorsorge gesunde Ernährung wie Enzym-Versorgung, kurzkettige Fettsäuren, dunkelgrünes Blattgemüse, Phytonährstoffe und Mikronährstoffe wie Vitamin C, D3, E, Selen, Zink, Omega 3 und Magnesium empfiehlt, überredet man sie zu „möglicherweise krebserregenden“ Vorsorgeuntersuchungen (Mammographie) (16).

Ähnlich sieht es auch bei den Mikronährstoffen aus. Viele Medikamente „verbrauchen“ die von uns dringend benötigten Mikronährstoffe, was zu neuen Problemen führt. Da wird einer jungen Frau die Pille verschrieben ohne ihr zu sagen, dass dabei die Vitamine B2, Folsäure, B12 und C, sowie Magnesium, Eisen und Zink stärker verbraucht werden. Und auch ohne sie darauf hinzuweisen, dass es sich um künstliche Hormone handelt, die das Krebsrisiko erhöhen und ihren Hormonhaushalt durcheinanderbringen.

Dazu Dr. Barry Sears: »Wer seine Hormone kontrolliert, kontrolliert sein Leben.«

Unser Körper baut evolutionsbedingt auf Balancen auf. Da unsere Vorfahren nicht im Überfluss lebten, musste sich ihr Körper darauf einstellen. Durch Speicherung der wichtigsten Mikronährstoffe bei Überfluss, durch ein Angeborenes- und ein Adaptives-Immunsystem, durch zwei verschiedene Modi beim Adaptiven-Immunsystem: TH1- und TH2-Mode. Je nach Problem und Mikronährstoff-Versorgungsstand kommt TH1 u.o. TH2 zum Einsatz. Ohne ausreichend Glutathion kann und darf unser Körper den TH1-Mode nicht aufrechterhalten, er schaltet also in den TH2-Mode.

Da wären weiter der Säure-Base-Haushalt (dazu gehört auch unser Vegetatives Nervensystem), der Wasser-Elektrolythaushalt (Natrium-Kalium, Magnesium-Kalzium), unser Hormonhaushalt - die meisten Hormone haben Gegenspieler - und das Redox-Gleichgewicht - die Fähigkeit unseres Körpers Sauerstoff zu verwerten oder Chemische Stoffe zu reduzieren und dabei keinen Schaden zu nehmen.

Natürlich bringen Mikronährstoffe keinen verlorenen geliebten Menschen zurück. Es gibt sicher auch Menschen, die in einer Trauer verweilen wollen. Die aktuell verwendeten Medikamente schaden jedoch mehr als sie nützen. Die richtigen Mikronährstoffe helfen in der Regel ohne Nebenwirkungen.

Zur Frage warum hält die Schulmedizin an „Altbewährtem“ so lange fest?

Hypothese 1: "Es gibt damit viel zu verdienen."

Hypothese 2: "Man weiss es einfach nicht besser."

Hypothese 3: "Man will es einfach nicht besser wissen."

Dazu nochmals Kuklinski:

*„Und es liegt auf der Hand, dass bei diesen Firmen kommerzielle Erwägungen an erster Stelle stehen. Leider ist an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren und so weiter nur wenig zu verdienen. Unter diesen Umständen sind Informationsfluss und Zielrichtung aller Forschungen weitestgehend vorgegeben. Er verläuft von der Industrie über die Ärzte zum Endkunden (Patienten). Im Interessensdreieck Pharmaindustrie-Ärzte-*

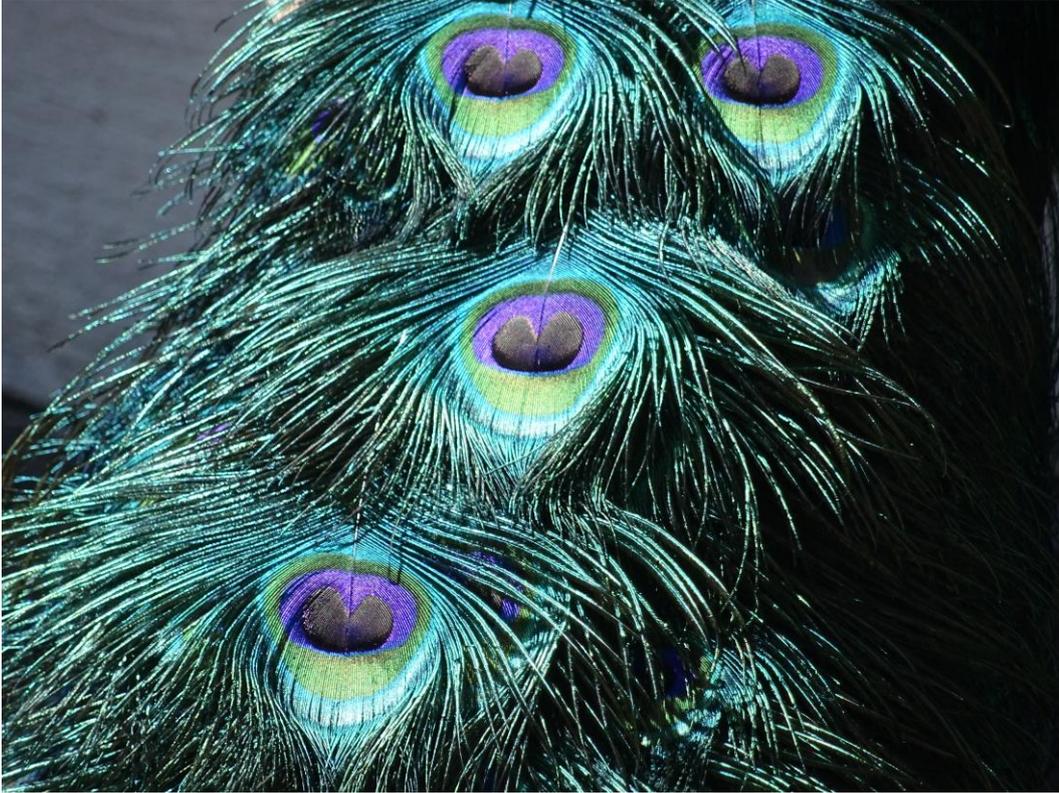
*Krankenkassen wird nicht nur untereinander abgerechnet, sondern auch allein darüber bestimmt, welche Informationen veröffentlicht werden.*

*Auf den Punkt gebracht, kann es nicht das wirtschaftliche Interesse des medizinisch-industriellen Komplexes sein, dass der Mensch eines Tages nicht mehr krank wird.“ (6)*

Ich zeige Dir hier einen möglichen Weg aus Deiner Depression in 10 Schritten. Einfach ausgedrückt besteht unsere Gesundheit bzw. unser Wohlbefinden aus einem gesunden Magen/Darm, einer optimalen Mikro- und Makro-Nährstoffversorgung (ausreichender Energie über die Nahrung zugeführt), ausreichend funktionsfähigen Mitochondrien, ausgeglichenem Säure-Base-Haushalt, ausreichend „gesunder“ Flüssigkeit (Bsp. Wasser) und einem ausgeglichenen Vegetativen Nervensystem. Hinzu kommen das Vermeiden von Schadstoffen, ausreichend Bewegung und die Pflege des Seelischen Wohlbefindens.

Ich möchte Dich aber noch darauf hinweisen, dass die grössten Risiken dieser 10 Schritte wahrscheinlich bei einem schnellen Absetzen von verschriebenen Medikamenten bestehen - was schon traurig genug ist. Auch eine erfolgreiche Behandlung Deiner Depression durch die Anwendung dieser 10 Schritte kann ich Dir nicht garantieren. Ein solcher Erfolg hängt einzig und alleine von Dir, Deinen eingeleiteten Massnahmen und Deinem Durchhaltewillen ab.

## 1. Verstehen, was in einem drin passiert



### Ursachen

Als Ursache oder Auslöser für eine Depression gelten heute Stress, Mikronährstoffmangel u.o. Mitochondrien-Erkrankungen. Stress wiederum kann durch körperlichen-, psychischen- oder seelischen Druck, Giftstoffen, Ernährungsweisen u.a. verursacht werden.

Depressive Episoden oder Depressionen sind fast immer Begleitsymptome einer sekundären Mitochondriopathie. D.h. die Kraftwerke Deiner Zellen im Gehirn sind angeschlagen. Dein Gehirn läuft auf Sparflamme. Dein Körper ist durch Energieunterversorgung in Alarmstimmung. Ein Missverhältnis zwischen Energiebedarf und -bereitstellung führt letztendlich zur Depression. Ängste und Alpträume deuten ebenfalls auf eine sekundäre Mitochondriopathie hin. „sekundär“ bedeutet, die Mitochondriopathie wurde nicht vererbt. Bei der primären Mitochondriopathie wurden DNA-Schäden vererbt, welche die Mitochondrien betreffen (11).

Erhält ein Gehirn zu wenig Glukose und/oder Sauerstoff, reduziert es seine Vitalität. Es muss mit seinen Energiereserven sparsam umgehen.

### Depressionen und Schulmedizin

Unter einer Depression verstehen Schulmedizin u.o. Psychiatrie Multiorganbeschwerden, für die sie keine organische Ursache finden. Die aktuellen verwendeten Messmethoden eignen sich nicht zum Erkennen von biochemischen Dysbalancen. Vorhandenes Analysepotential und zugestellte Analysedaten werden von der Psychiatrie ignoriert (3). Man will also am lukrativen Markt nichts ändern – warum auch. Betrachtet man das Vorgehen der Psychiatrie im Zusammenhang mit dem Hippokrates-Eid „stets zweierlei im Auge haben: nützen oder

wenigstens nicht schaden.“, ist keinerlei Nutzen für den Patienten, aber neben finanziellem Schaden auch gesundheitlicher Schaden zu befürchten und wahrscheinlich zu beklagen.

Die oft verabreichten Antidepressiva machen abhängig, stören die Entgiftung der Phase 1 unseres Körpers, können schwindelerzeugend sein, Funktionen des Kleinhirns stören, sowie Sodbrennen und Demenz verursachen. Sie gelten klar als Mitochondrien schädigende Substanzen. Sie oxidieren auch die Redoxsubstanzen Vitamin E, B2, Coenzym Q10 und die schwefelhaltige Metaboliten Cystein, Glutathion und Alpha-Liponsäure. Unter Redoxkaskade versteht man die Fähigkeit der einzelnen Organe Sauerstoff mittels Redoxsubstanzen kontrolliert in Energie umzuwandeln ohne dabei alle mitochondrialen Substanzen sofort zu verbrauchen und auszuscheiden. (9)

Achtung! Das Absetzen von Antidepressiva kann neue Probleme verursachen und sollte nicht ohne „Gegenmassnahmen“ bzw. langsam erfolgen.

Die von der Psychiatrie verordneten selektiven Serotonin- Wiederaufnahmehemmer (SSRI) können Suizidendenzen verstärken. Versuche zeigen, dass sie die Häufigkeit von Ängsten und Aggressivität verdoppeln – vor allem bei Kindern und Jugendlichen (4).

Bekannte Nebenwirkungen von SSRI-Mitteln sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Schlafstörung und Problemen mit der Verdauung, irreversible Sexualdysfunktionen, erhöhtes Risiko für Osteoporose u.a. (5).

Vorsicht bei „zu viel“ Serotonin. Wenn Du Massnahmen ergreifst um Deinen Serotoninspiegel zu erhöhen, solltest Du nicht gleichzeitig Serotonin- Wiederaufnahmehemmer einnehmen. Ein Serotonin-Überschuss (das Serotoninsyndrom) kann teilweise mit lebensgefährlichen Symptomen einhergehen. Es können Symptome, wie Zuckungen, Schweissausbrüche, Schüttelfrost oder Ruhelosigkeit auftreten (10). Vielleicht besprichst Du das Ganze mit Deinem Arzt. Ein Arzt wird Dir jedoch nie zu etwas raten, was nicht von der Schulmedizin abgesegnet ist.

### **Anfälligkeit von Mitochondrien**

Mitochondrien können durch schädliche Stoffe wie Quecksilber, Medikamente (Antibiotika, Ibuprofen u.a.), Mikronährstoffmangel, Viren u.a. geschädigt werden.

Unsere Mitochondrien (kurz Mt) brauchen einen besonderen Schutz. Durch die Abläufe der Atmungskette entstehen natürlicherweise in den Mt abhängig von der gebildeten Energie Sauerstoff-Radikale (ROS). Da die Mt hochempfindlich für solche Radikale sind, gibt es mit fünf Enzymen ein gut funktionierendes Schutzsystem gegen ROS.

Die Enzyme Superoxiddismutase (SOD)1, 2 und 3, Katalase und Glutathionperoxidase verarbeiten aggressive ROS zu völlig ungefährlichem Wasser. Dadurch schützen sie die Mt und alles, was sich darin befindet. Gibt es zu viele ROS, werden die Mt geschädigt und die

Energie-Bildung (ATP) nimmt ab. Ein Mangel an Zink, Kupfer, Eisen, Selen und/ oder Mangan führt ebenso zu Mt-Schäden und Energiemangel.

Bei den für die Mt wichtigen SOD 2 haben viele Menschen genetische Einschränkungen, bei denen die SOD-2 genetisch nur teilweise angelegt ist oder vollständig fehlen kann. Man spricht von einem Enzym polymorphismus. Bei homozygotem Polymorphismus verbleibt das Sauerstoffradikal Superoxid – bei vitaminarmer Ernährung – statt 50 ms 14 Stunden im Körper und kann dadurch viel mehr Schaden in den Mt anrichten. Etwa ein Viertel der weishäutigen Bevölkerung ist wahrscheinlich davon betroffen. Bei heterozygotem Polymorphismus - etwa der Hälfte der Bevölkerung - fehlt einem Elternteil das Gen.

Dieser Enzym polymorphismus führt im Normalfall noch nicht zu Krankheiten. Erst bei gesteigerter Mt-Aktivität und fehlenden antioxidativen Gegenspielern produzieren die Mt vermehrt das Sauerstoffradikal Superoxid (9). Kommt jetzt noch Nitrostress (Stickstoffmonoxidradikal (NO•)) hinzu, kann Peroxynitrit (ONOO•) entstehen und die Katastrophe ist perfekt. Zur Erinnerung, zu viel NO wird durch Stress, diverse Medikamente, Nahrungsmittel - die mit Stickstoffdünger hergestellt wurden und Halswirbelsäulenprobleme – die von der Schulmedizin nicht erkannt werden, gebildet. Das nennt man dann Nitrostress.

Was bedeutet das alles für Dich?

Angenommen Du gehörst zu den Menschen mit SOD-2-Enzym-Polymorphismus und Dir fehlen bestimmte Mikronährstoffe, dann bist Du wahrscheinlich viel anfälliger für Mt-Schäden als andere. Hohe körperliche Belastungen können Dir mehr schaden als anderen und auch Stress wirkt sich für Dich schädlicher aus.

### **Mikronährstoff-Mangel**

Oftmals sind bei Menschen mit Depression auch die Mikronährstoffe Kalium, Magnesium, Vitamin B12, Folsäure und Vitamin B6 zu niedrig (1). Hier gilt es also auch ein Augenmerk darauf zu legen.

Wir benötigen ca. 2 g Kalium pro Tag. Ausreichend Kalium ist vor allem in Gemüse, Fisch und Vollkornprodukten enthalten. 300 g Spinat oder 150 g Bohnen würden schon ausreichen – täglich wohlverstanden, nicht einmal die Woche.

Magnesium benötigen wir etwa 300-400 mg pro Tag. Hier wird es schon schwieriger, den Tagesbedarf zu decken. Teigwaren können ein guter Magnesium-Lieferant sein. Der Magnesium-Gehalt kann sich jedoch bei den einzelnen Teigwaren stark unterscheiden.

Wenn Du regelmässig Fleisch u.o. Fisch isst, sollte der B12-Bedarf gedeckt werden können. Es sei denn, in Deinem Körper wird zu viel NO produziert, Du stehst unter grossem Stress oder starke Immuntätigkeit Deines Körpers verbrauchen mehr B12. Auch Deine B12-Aufnahme kann gestört sein.

## Gründe für eine Störung der B12-Aufnahme:

- zu wenig Magensäure
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis) (hier hilft regelmässig Vitamin C)
- Schädliche Stoffe wie Alkohol, Medikamente, Rauchen, Fertigprodukte, Giftstoffe, u.a.
- Belastende Bakterien wie Helicobacter pylori (auch hier hilft regelmässig Vitamin C)

## Ein erhöhter B12-Verbrauch bei

- Schwangeren
- Stillenden
- Krankheiten
- Giftbelastung
- Radikalbelastung, Bsp. Schwermetalle
- starken Krisen
- großem Stress
- starke Immuntätigkeit, Bsp. Infekten
- Produktion von Hormonen
- Produktion von Neurotransmittern

Es ist also gar nicht so einfach, ausreichend B12 zu haben. Hinzu kommt noch, dass die vermeintlich aussagekräftigen Blutwerte gar nicht so viel aussagen. Dazu wieder Kuklinski:

*„Die Untersuchung sollte am besten als Methylmalonsäure-Bestimmung im Urin durchgeführt werden, hohe Werte finden sich bei Erschöpfung des Vitamin-B12-Pools. Die Analyse ist relativ teuer. Doch Serumanalysen des B12 sind nicht zuverlässig: Im Blut ist Vitamin B12 an Trägerproteine gebunden, zu ca. 20 % an Transcobalamin (Holotranscobalamin = Holo-TC, biologisch verfügbar), zu 80 % an Haptocorrin (nicht biologisch verfügbar). Bei B12-Serumanalysen werden beide B12-Proteinkomplexe gemessen, sodass zu hohe Werte entstehen. Nur ca. 1/5 (= 20%) des Serum-B12 ist biologisch verfügbar. Leider ist es nicht so einfach, wie es scheint ...“ (12)*

Auch beim Vitamin B6 kann man sich nicht so einfach auf die Blutanalyse verlassen. Einen Vitamin-B6-Mangel erkennt man nicht im Serum, sondern durch Bestimmung von Stoffwechselzwischenprodukten, die bei Vitamin-B6-Nichtbedarfssättigung ansteigen, z. B. Cystathionin (13).

## Aminosäuren und Neurotransmitter

Die essentielle Aminosäure Tryptophan bildet den Neurotransmitter (oder Hormon) Serotonin, aus welchem wiederum Melatonin gebildet wird. Der Stellenwert der Mikronährstoffe zeigt sich auch hier. Vitamin B6 und Magnesium sind für die Serotonin-Bildung erforderlich, für Melatonin werden Acetyl-CoA, Alpha-Liponsäure, Vitamine B5, B6, B12 und Folsäure sowie Betain benötigt. Fehlt einer dieser Mikronährstoffe, kann es zu psychischen Störungen und Schlafproblemen kommen. Für den Umwandlungsprozess von

Tryptophan in Serotonin wird Vitamin D benötigt, welches wiederum nur durch Magnesium aktiviert werden kann. Im Winter erreichen beim Vitamin D-Spiegel laut Kuklinski 100% der Bevölkerung den unteren Zielwert von 30ng/ml (75 nmol/l) nicht – Ausnahmen Personen, die Vitamin D ergänzen. Darum fangen depressive Phasen oftmals im Winter an.

Der Tryptophan-Abbau kann durch Stress, Entzündungen u.o. Nitrostress erhöht sein. Wenn Du öfters Lust auf Kakao oder Erdnüsse hast, wäre es möglich, dass Dir Tryptophan fehlt. Wer wenig Fleisch und Fisch zu sich nimmt, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Tryptophan-Mangel. Sojabohnen, Erdnüsse, Kakao, Mandeln und Reis sind noch gute Tryptophan-Lieferanten, danach wird es schwierig den Bedarf zu decken. Der Bedarf an essentiellen Aminosäuren steigt mit unserem Körpergewicht, also auch der Bedarf an Tryptophan.

Der Magnesium-Bedarf hängt stark vom erlebten Stress und hoher körperlicher Aktivität ab und kann mehr als doppelt so hoch wie der Tagesbedarf von ca. 300 mg sein. Verschiedene Medikamente, wie Abführmittel, Antibiotika, Chemotherapie, Diuretika (Entwässerung), Pille, Säureblocker (Antazida) u.a. steigern den Magnesium-Verbrauch ebenfalls. Schwangere und Stillende haben auch einen erhöhten Bedarf. Sehr proteinreiche Nahrung kann den Magnesium-Spiegel ebenfalls negativ beeinflussen. (8)

Du solltest also unbedingt auf Deine Magnesium-Versorgung achten.

### **Weitere Ursachen für Depressionen**

Weitere Ursachen für Depressionen sind EBV (Epstein-Bar-Virus), Borrelien- und Chlamydien-Bakterien. Hier sind allerdings die anderen auftretenden Symptome sehr zahlreich und belastend. Auch eine Infektionskrankheit durch Pilze der Gattung Candida kann als Ursache für Deine Depression in Frage kommen.

Auch Nebennierenschwächen, Histamin-Intoleranz, KPU und Nitrostress können einen Einfluss haben. Neben verschiedenen B-Vitaminen sollten Menschen mit Depression auf die Versorgung von Jod, Selen, Zink, Magnesium und Vitamin C achten. Das sind alles Mikronährstoffe, die an einer Depression beteiligt oder gar deren Auslöser sein können.

### **Akzeptieren und Loslassen**

Depressive Menschen mit seelischen Ursachen benötigen wahrscheinlich ein sanfteres und liebevolleres Vorgehen. Nur das erhalten sie meistens nicht, oder sie wollen sich von ihrer Trauer noch gar nicht lösen. Hier wäre meine Empfehlung, trotzdem die 10 Schritte zu versuchen. Es trauert sich leichter mit den nötigen Mikronährstoffen.

Wenn Du einen geliebten Menschen verloren hast, behalte ihn in guter Erinnerung, aber übertreibe Dein "in Erinnerung behalten" nicht. Er oder sie hätte das wahrscheinlich nicht gewollt und sich sicherlich gewünscht, dass Du weiterhin glücklich bist im Leben. Also versuche Dir vorzustellen, was Dein geliebter Mensch an Deiner Stelle getan hätte, wenn er

Dich verloren hätte. Würdest Du wollen, dass auch er in Trauer versinkt? Wahrscheinlich nicht. Kehre ins "normale" Leben zurück.

Ist Deine Beziehung auseinander gebrochen, war es vielleicht gut so. Menschen, die Dich ohne Bedenken verlassen, verdienen Dich nicht wirklich. Es gibt noch viele liebevolle Menschen, verändere Dich, geh unter die Leute und Du wirst wieder jemanden treffen, der nett und liebevoll ist. Nur eine neue Beziehung kann eine verlorene Beziehung ersetzen.

Wichtig! Willst Du etwas verbessern in Deinem Leben, musst Du zuerst etwas verändern. Von alleine passiert in den meisten Fällen nur wenig. Medikamente verändern nichts im Positiven – im Gegenteil. Ich wünsche Dir auf jeden Fall viel Erfolg dabei.

## 2. Etwas verändern wollen



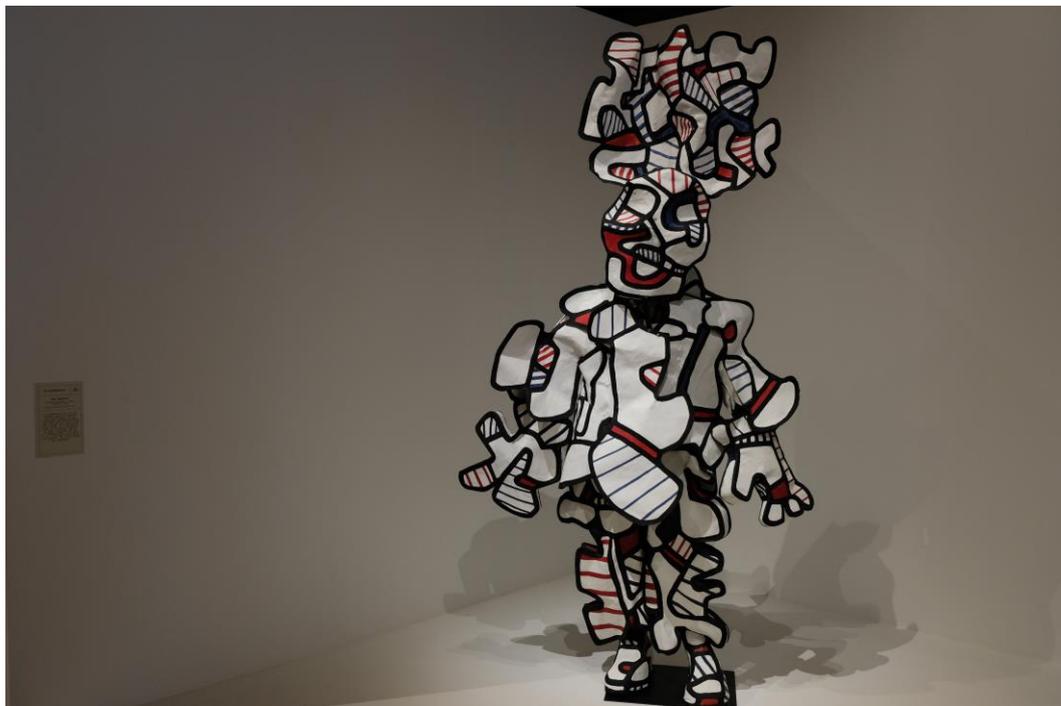
Mit einem Gedanken fängt alles an. Bücher oder Artikel können nur anregen, verändern musst Du selber etwas. Ohne Eigeninitiative ändert sich nichts. Leider ist es nicht so einfach unter Medikamenten mit fehlenden Mikronährstoffen und belastenden Ereignissen etwas ändern zu wollen. Es lohnt sich aber auf jeden Fall Schritt um Schritt vorwärts zu gehen, wieder lachen und sich freuen zu können, sich wohl zu fühlen. Vergiss nicht Dich zu erinnern, wie es vor der Depression war. Lass die dunkle Zeit hinter Dir. Schreib Dir auf, was Du alles verändern willst.

z.B.

- ich möchte wieder lachen können
- ich möchte keine Medikamente mehr nehmen
- ich möchte meinen Körper wieder in den „normal“-Modus bringen
- usw.

Suche Bilder von Dir, wo glücklich warst und häng ein paar von Deinen besten Bildern auf. Akzeptiere Deinen Zustand, als das, was er ist: ein Handicap. Erwarte keine Wunder, keine Sofortheilung. Gib und nimm Dir Zeit.

### 3. Gesundheit in die eigenen Hände nehmen



Wenn Du noch nicht in der Lage bist Deine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen, suche Dir einen nahestehenden Menschen, der Dir hilft diese Schritte umzusetzen. Ich habe nach Empfehlungen schon einige Male gehört „Das bespreche ich mit meinem Arzt“. Könnte und würde Dir Dein Arzt helfen, müsstest Du jetzt nicht dieses Büchlein lesen. Oder anders gesagt. Ärzte haben ihre vorgegebenen Standards. Was da nicht drin steht, wird nicht empfohlen und nicht angewendet - niemals. Und in diesen Standards steht „Bei Depression: Antidepressiva und Serotonin- Wiederaufnahmehemmer“ oder so ähnlich.

Überlassen Deine Gesundheit nicht den Ärzten. Dazu zwei Zitate von Kuklinski und Voltaire:

*„Zwei Dinge gebe man nicht zu schnell vertrauensvoll in fremde Hände: Das eigene Geld und die eigene Gesundheit.“*

*„Ärzte behandeln mit Medikamenten, von denen sie wenig verstehen, Krankheiten, von denen sie nichts verstehen, Menschen, von denen sie überhaupt nichts verstehen.“*

Eine sekundäre Mitochondriopathie behandelt man laut Kuklinski mit einer Mitochondrien-Therapie. Die hier beschriebenen 10 Schritte beinhalten fünf der wichtigsten Teilschritte einer Mitochondrien-Therapie. Weitere Infos dazu findest Du auch im Netz (24)

Fühlst Du Dich zu mehr Selbstinitiative zurzeit nicht fähig und steht auch keine hilfreiche Person zur Verfügung, dann beginne mit dem Weg der kleinen Schritte. Ich würde dann mal anfangen, B-Komplex und Magnesium mit jeweils einer Tagesportion zu ergänzen. Und die Waldspaziergänge sind auch sehr hilfreich. Das solltest Du schon einige Wochen durchziehen. Besser wären wahrscheinlich einige Monate. Sobald Du Dich etwas besser fühlst, versuchst Du weitere Schritte zu gehen bzw. weitere Punkte zu verbessern. Ich empfehle Dir auch Omega 3 zu ergänzen. Bei Depressionen zeigten sich die unterschiedlichsten Dosierungen als wirksam.

Bei einer einigermaßen ausgewogenen Ernährung wirken sich auch geringere Omega-3-Dosen positiv aus, z. B. täglich 1 bis 2 g (14).

Omega 3 hilft u.a. bei Schlafstörungen, beugt Demenz vor, senkt Blutdruck, reduziert Blutzuckerspiegel, schützen das Herz und ist wichtig für den Zellstoffwechsel.

Omega 3 ist essentiell. D.h. es ist lebensnotwendig, kann aber vom Körper nicht selber hergestellt werden. Ohne ausreichende Omega 3 kann der Körper gewisse Mikronährstoffe nicht mehr in die Zellen bringen.

#### 4. Sich ein lohnendes Ziel vorstellen.



Die Einsparungen von Krankenkassen-, Psychiater-, Arzt- und Medikamentenkosten sind ein solch lohnendes Ziel. Aber noch mehr „wieder lachen und sich freuen können.“ Und auch die Absetzung der Medikamente sollte eines Deiner nächsten Ziele sein. Setze Dir als erstes so ein Ziel. Etwas mehr Eigen-Motivation kann nicht schaden.

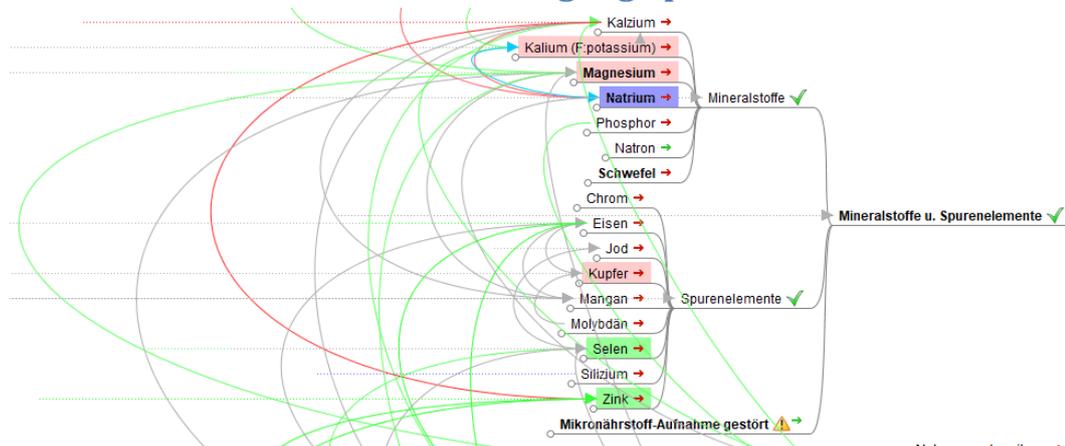
Jeder Tag, den Du mit Deiner Depression verbringst, ist ein verlorener Tag. Also fange gleich damit an etwas zu verändern. Du schaffst es.

Mögliche Ziele sind:

- 1 bis 2x pro Woche Freunde treffen
- Regelmässig unterhaltende Filme anschauen
- Bis in den nächsten 3 Monaten alle Medikamente absetzen
- Meine Mikronährstoff-Versorgung optimieren
- Meine Ernährung optimieren
- Meine Magen/Darm-Gesundheit verbessern
- Jeden Tag einen Spaziergang

usw.

## 5. Mikro- und Makronährstoff-Versorgung optimieren



### Mikronährstoffe optimieren

Auf Magen/Darm bezogen solltest Du vor allem auf B12-, Vitamin C und Ballaststoff-Versorgung (mind. 30 g/Tag) achten. Die ausreichende Versorgung ist gerade bei vielen, die denken sich "gesund" zu ernähren, ein Problem. **Bei einer Depression ist die Ergänzung von Magnesium, Vitamin D3 und B-Komplex Pflicht.** Kuklinski empfiehlt bei Depression die folgenden Mikronährstoffe zu ergänzen (7):

- Vitamin C (2 x 200 mg)
- Kalium (anfangs 2 x 600 mg, später 2 x 300 mg)
- Magnesium (anfangs 2 x 600 mg, später 2 x 300 mg)
- Omega-3-Fettsäuren (1 g/Tag)

B-Komplex sollte sicherheitshalber auch ergänzt werden. Kuklinski empfiehlt auch Coenzym Q10 zu ergänzen. Q10 muss im Blut einen Schwellwert von 2.5 mg/L erreichen. Dazu musst Du wissen, dass es bei Q10 Unterschiede gibt. Verwende Ubiquinol (100 mg oder 150 mg Tabletten).

### Andere Hilfsmittel

Was unter Umständen auch hilfreich ist: Taurin.

Taurin ist eine Aminosulfonsäure und besteht als ein Abbauprodukt aus den Aminosäuren Methionin und Cystein. Der menschliche Körper stellt Taurin selbst her, sodass der organische Stoff nicht unbedingt über die Nahrung aufgenommen werden muss. Eine Ergänzung kann aber trotzdem helfen. Falls z.B. ein Mangel an Aminosäuren Methionin und Cystein vorhanden ist.

### Oligoscan

Anderen nachgewiesenen Mikronährstoff-Defizite sollten auch aufgefüllt werden. Heutzutage gibt es die Möglichkeit einen Oligoscan zu machen. Eine einfache unkomplizierte und schnelle Methode um intrazelluläre Defizite an Mikronährstoffen sowie Schwermetallbelastungen festzustellen. In Deiner Nähe gibt es bestimmt einen Anbieter (23). Die dabei entstehenden Kosten sind auch nicht sehr hoch. Ein Händedruck Deines Arztes ist wesentlich teurer.

## Wirkungsweise von Mikronährstoffen

Wichtig! Mikronährstoffe wirken nicht gleich schnell wie Tabletten. Also etwas Geduld gehört auch dazu. Die vorher genannten Mikronährstoffe sollten im Gegensatz zu Medikamenten keine Nebenwirkungen hervorrufen. Mikronährstoffe haben teilweise auch Abhängigkeiten untereinander. Man unterscheidet Mikronährstoffe in Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Mineralstoffe sind eher für unseren Wasserhaushalt zuständig, während die Spurenelemente im Stoffwechsel mitwirken. B-Vitamine und Vitamin C sind wasserlöslich. Die anderen Vitamine benötigen ein wenig Fett oder Öl um vom Körper aufgenommen werden zu können. Auch die benötigten Mengen spielen eine grosse Rolle. Unser Körper speichert die Mikronährstoffe auch nicht in gleichen Mengen am gleichen Ort. Magnesium kann er z.B. bis 25 g speichern, ca. 60 % in den Knochen, etwa 30 % in der Muskulatur und den Rest Weichteilgewebe. Bei Bedarf und Unterversorgung holt er sich den Mikronährstoff wieder von dort, was aber andere Konsequenzen haben kann.

Einige Abhängigkeiten, die Du kennen solltest:

Mikronährstoffe	Benötigt	Bemerkung
Aminosäuren	B-Komplex, Zink	Für den Ab- und Umbau der BCAAs
B12	B6	
Coenzym Q10	B6	<u>Ubiquinol</u> verwenden, Vitamin E-Spareffekt
Kalium	Magnesium	Das Zusammenspiel ist nicht eindeutig geklärt.
Magnesium	B1, B6	Benötigt ev. auch Selen und Zink
Omega 3	Vitamin E	Verhältnis zu Omega 6 beachten (1 zu 3 oder 4) Vitamin E schützt Omega-Fettsäuren vor Oxidation
Selen	(Vitamin E)	Stimmungsaufhellende Wirkung, wichtiger Baustein für Gehirnbotsstoffe - Bsp. Serotonin. Selen und E können sich in ihrer Wirkung substituieren.
Vitamin C	Magnesium	
Vitamin D3	Magnesium, Zink	
Vitamin E	(Selen)	Regeneriert Vitamin E. Selen und E können sich in ihrer Wirkung substituieren.
Zink	(B6)	B6 unterstützt Zink. Zink nicht zeitgleich mit Magnesium einnehmen.

## Magnesium

Es gibt bei den Ergänzungen neun verschiedene Magnesium-Verbindungen.

<b>Magnesiumform</b>	<b>Beschreibung</b>
Magnesiumcitrat	gebunden an Citrat, dem Salz der Zitronensäure
Magnesiumcarbonat	gebunden an Carbonat, dem Salz der Kohlensäure
Magnesiumchlorid	Magnesium gebunden an Chlorid, dem Salz der Salzsäure
<u>Magnesiumglycinat</u>	gebunden an die Aminosäure Glycin
<u>Magnesiumorotat</u>	gebunden an <u>Orotat</u> , dem Salz der <u>Orotsäure</u>
Magnesiumsulfat	gebunden an Sulfat, dem Salz der Schwefelsäure
Magnesiumoxid	gebunden an Oxid, entsteht bei der Verbrennung des Magnesiums
<u>Magnesiummalat</u>	gebunden an <u>Malat</u> , dem Salz der <u>Äpfelsäure</u>

Vielleicht versuchst Du es als erstes mit Magnesiumcitrat oder Magnesiummalat. Diese gelten als gut verträglich.

## 6. Ernährung optimieren



Als Erstes solltest Du versuchen, Dich gesund zu ernähren. „gesund“ ist es, sich ausgewogen zu ernähren - also möglichst alle Mikronährstoffe, Eiweisse (alle essentiellen Aminosäuren), Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe regelmässig (täglich) zu sich zu nehmen und ausreichend zu trinken.

Unser Bedarf an essentiellen Aminosäuren steht im Verhältnis zu unserem Körpergewicht. D.h. je schwerer, desto höher der Bedarf. Fleisch und Fisch gelten als sehr gute Aminosäuren-Quellen. Studien haben gezeigt, dass ein Ungleichgewicht von Aminosäuren zur Drosselung der Eiweißsynthese und in Folge zu Müdigkeit, depressiver Stimmungslage, Konzentrationsschwierigkeiten und verminderter Immunabwehr führen kann (19).

Kuklinski empfiehlt bei Depression die kohlenhydratarme LOGI-Kost. D.h. Statt 50% Kohlenhydrate werden nur noch 20 bis 30 % komplexe Kohlenhydrate zugunsten von gesunden Fetten zu sich genommen. Einfache Kohlenhydrate, wie Zucker, Weissmehlprodukte, Süssigkeiten, gezuckerte Limonade und gezuckerte Fruchtsäfte und Fast Food sollten eher gemieden werden.

LOGI-Kost Gesamtkalorienzufuhr:

40 bis 50 % Fett

20 bis 30 % komplexe Kohlenhydrate

- Haferflocken, Vollkornprodukte, Vollkornbrot
- Kartoffeln, Vollkornnudeln, Naturreis
- Nüsse & diverse Hülsenfrüchte (z.B. Linsen)
- einige Obstsorten
- Gemüse

20 bis 30 % Eiweiß

Er empfiehlt zusätzlich zu LOGI-Kost auch Mikronährstoffe zu ergänzen – [Siehe Schritt 5](#). Die anderen nachgewiesenen Mikronährstoff-Defizite sollten auch aufgefüllt werden – [siehe Oligoscan](#).

Wichtig ist, dass Du regelmässig ausgewogen isst, Ruhe beim Essen hast, gut kaust und dabei nicht an Arbeit oder Probleme denkst.

Du solltest auch darauf achten, dass Du Sekundäre Pflanzenstoffe – enthalten in verschiedenen Gemüsen und Früchten – regelmässig zu Dir nimmst. Dazu gehören Johannisbeeren, Pflaumen, Orangen, Heidelbeeren, Birnen, Grapefruits, Äpfel, Tomaten, Kartoffeln u.a. Die darin enthaltenen Flavonoide steigern die Wirksamkeit anderer Vitamine um das 30 - 50 Fache.

## 7. Schadstoffquellen und Problemzonen ausschalten



### *Schadstoffquellen ausschalten*

Mögliche Schadstoffquellen, die ausgeschaltet oder stark reduziert werden müssen, sind Amalgam-Zahnfüllungen, Schimmel in der Wohnung, Schwermetall im Körper, giftbelastete Nahrungsmittel, Putz- und Reinigungsmittel, Medikamente, Alkohol, Aluminium, Chlorbäder, Fluoride, bestimmte Kosmetikprodukte, Kunststoffe, Nano-Partikel (Bsp. In Schuhcreme, Sonnencreme u.a.), künstliche Phosphate, Rauchen, Zucker u.a.

Es ist sehr wichtig, dass Du den Einfluss solcher Schadstoffquellen auf Deinen Körper ausschaltest oder zumindest reduzieren kannst.

### *Entgiftungsphasen im Körper*

Unser Körper benötigt einen immensen Aufwand solche Stoffe zu neutralisieren – vorausgesetzt die Entgiftungsphasen 1 und 2 und der Darm funktionieren noch in Deinem Körper. Auch für funktionierende Entgiftungsphasen sind ausreichend Mikronährstoffe notwendig.

Für die Phase 1 werden von Deinem Körper benötigt:

- Antioxidantien
- bioverfügbare Eiweiße und Aminosäuren (BCAAs)
- Vitamine A, D3, K2
- Calcium
- Phytonährstoffe
- Die B-Vitamine B2, B3, B6, B12 und Folsäure
- Enzyme
- Antioxidans Glutathion
- Flavonoide
- Phospholipide

Die Phase 2 (Konjugation) benötigt:

- Antioxidans Glutathion
- Cholin (in Eiern enthalten)
- bioverfügbare Eiweiße und Aminosäuren (BCAAs)
- Die B-Vitamine B2, B5, B12 und Folsäure
- Magnesium
- Zink
- Selen
- Vitamin C

Fehlen einige dieser Mikronährstoffe, kommt die Entgiftungsphase ins Stocken und das Gift verbleibt im Körper.

Wichtig! Falls Du Deinen Körper entgiften möchtest, ist es sehr wichtig, dass die zwei Entgiftungsphasen funktionieren. Informiere Dich ausreichend über das Thema. Dazu ein Chinesisches Sprichwort: »Wenn du den Tiger aus dem Haus jagen möchtest, dann öffne vorher Fenster und Türen, bevor du ihm auf den Schwanz trittst.«

## **Stress abbauen**

Mindestens genauso wichtig ist es, Deine Stressbelastung zu senken. Stress ist das subjektive Empfinden, dass die eigenen Ressourcen nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen. Mikronährstoffe wie Magnesium, Vitamin C und B-Komplex werden Dir dabei helfen, Deine Ressourcen wieder zu stärken. Gerade Vitamin C gilt als Anti-Stress-Vitamin. Dazu musst Du wissen, dass Vitamin C vom Körper nur etwa drei Stunden gespeichert werden kann und Magnesium zur Aktivierung benötigt.

Autogenes Training und Yoga können Dir helfen, das Stresshormon Adrenalin abzubauen. Adrenalin wird in den Nebennieren gebildet und hemmt gleichzeitig die Bildung anderer

Hormone. Du solltest Dich achten, was Dich stresst und Gegenmassnahmen ergreifen. Bei Arbeits-Stress helfen vielleicht eine bessere Vorbereitung oder ein Gespräch mit dem Chef.

Du solltest auch erkennen, ob Du beim Vegetativen Nervensystem eher zu den Sympathikotonikern, Vagotonikern oder Mischtypen gehörst.

### **Vegetatives Nervensystem bei Stress**

Beim Vegetativen Nervensystem unterscheidet man zwischen den Haupt-Typen Sympathikotoniker, Vagotoniker und dem Mischtypen, welcher am häufigsten vorkommt.

Sympathikotoniker leiden öfter unter Unruhe, Nervosität, feuchten Händen, Konzentrationsprobleme, Einschlafschwierigkeiten durch Überaktivität, und Herz-Kreislaufproblemen. In akuten Stresssituationen reagieren sie häufig aufbrausend und aggressiv.

Vagotoniker wirken oft eher betont ruhig und beherrscht. Ihre "inneren" Konflikte tragen sie durch parasympathische Reaktionen, beispielsweise Magen-Darm-Störungen aus. Auch dieser Typ kann in akuten Situationen mit Kopfschmerzen (durch Blutdruckabfall, Blutleere im Kopf) reagieren. Durch Unterversorgung des Gehirns sind Konzentrationsprobleme ebenfalls häufig zu beobachten. Der Vagotoniker reagiert dann eher mit Schwindelgefühl, Benommenheit und Müdigkeit oder Ohnmacht. Ein typischer Vagotoniker sollten in seiner Freizeit unbedingt aktivierende Tätigkeiten, wie Aktivurlaub, intensive Gartenarbeit, Sport u.a. vorziehen. Bei zu vielen Entspannungstechniken unter wird er oder sie unter Umständen noch lethargischer oder sogar depressiver.

Ein Vagotoniker reagiert passiv, introvertiert, depressiv und mit passivem Muskelreflex. Er spannt unbewusst Nacken, Schultern, Arm- und Beinmuskeln an, er geht eher in gebückter Haltung durchs Leben.

Der Mischtyp reagiert auch abhängig vom Stress mal so und mal anders.

Deine Art mit Stress und Belastung umzugehen solltest Du mit dem zu Dir passenden Typ abstimmen. Ich vermute mal, dass depressive Menschen eher zu den Vagotonikern gehören.

Neben mehr Bewegung (auch Sport) gibt es für den Vagotoniker zur Stressreduktion noch weitere Methoden, wie Biofeedback Training, Atemübungen, Aktivurlaub u.a.

### **Darmgesundheit**

Eine weitere mögliche Baustelle, die Du in Angriff nehmen solltest, ist Dein Darm. Die Mikroben in Deinem Darm entscheiden mit darüber, ob Du Dich glücklich und ausgeglichen fühlst oder ob Du unter Ängsten leidest und anfällig für Depressionen bist (20). Häufiger Verzehr fermentierter Lebensmittel oder Getränke, beispielsweise etwas Rotwein, kann das Risiko für Depressionen senken – durch den Gehalt bakteriell entstandener Polyphenole (21). Eventuell solltest Du auch Deine Darmflora untersuchen lassen. Eine Kostengünstige Analyse

gibt es schon für wenig Geld (22). Untersuchungen haben gezeigt, dass bei depressiven Menschen bestimmte Bakterien-Arten stark reduziert vorhanden waren. Wichtig! Unabhängig ob Du Dich entscheidest Probiotika (lebende Bakterien, die zu uns passen) zu nehmen, solltest Du darauf achten, dass Du regelmässig Ballaststoffe zu Dir nimmst – mindestens 30g pro Tag.

Folgendes ist schädlich für unsere Darmbewohner (grösster Teil unseres Mikrobioms):

Alkohol, Chlor im Leitungswasser, Darmspiegelungen, Einseitige Ernährung, Emulgatoren, Fluoride, Fructose (industrielle), getreidelastige Ernährung, Glyphosat, Lebensmittel-Zusatzstoffe, Medikamente (Pille, Hormonpräparate, Antibiotika, bzw. jedes 4. Medikament), Pestizidrückstände, Reinigungsmittel, Schimmelpilze, Stress, Übersäuerung, Zucker und Fett u.a.

## 8. Schlafqualität verbessern



Solange die Dreier-Beziehung (Tryptophan, Serotonin, Melatonin) gestört ist, funktioniert auch der gesunde Nachtschlaf nicht richtig. Die Schlafhygiene lässt sich aber trotzdem schon verbessern.

- letzte Mahlzeit früh am Abend
- Verzicht auf Alkohol und Kaffee
- Am Tag ausreichend Bewegung
- festes, entspannendes Abendritual
- feste Schlafzeiten festlegen
- mit warmen Füßen ins Bett ( vorwärmen)
- keine elektronischen Geräte mehr die letzte halbe Stunde vor dem zu Bett gehen
- das Licht dimmen

## 9. Mehr Bewegung



Regelmässige Waldspaziergänge sind sehr gesund und helfen Stress abzubauen. Bewegung ist Leben. Unser Körper ist nur so komplex, weil er so gebaut ist, damit wir uns bewegen können. Mässige und sich wiederholende Spaziergänge tragen zur Stabilisierung der Gesundheit bei. Überlaste Deinen Körper aber nicht dabei. Fehlen uns Mikronährstoffe und sind unsere Mitochondrien angeschlagen, kann unser Körper u.U. keine Höchstleistungen abrufen. Ein untrainierter oder schlecht versorgter Körper kann mit einer hohen Anzahl Sauerstoffradikalen schlecht umgehen. Höchstleistung schadet dann mehr als sie nützt.

Wichtig bei der Bewegung, Du musst Dich am Schluss noch wohl fühlen.

## 10. Durchhaltewille



Schlussendlich hängt der Erfolg dieser Therapie von Deinem Durchhaltewillen ab. Depression ist keine Krankheit, Depression ist ein vorübergehendes Handicap. Rückschläge kann es immer geben. Die gibt es im ganzen Leben. Viel Erfolg auf diesem Weg und viel Glück. Halte durch und kämpfe. Es lohnt sich.

Erfolg beginnt im Kopf. Ein paar Tipps um Deinen Durchhaltewillen zu verbessern:

- Übe mehr Selbstreflexion
- Handle aus eigenem Antrieb heraus
- Zerlege große Aufgaben in kleine
- Setz Dir spezifische Ziele
- Kultiviere mehr Zuversicht
- Ignoriere Zweifler bzw. sei selber mehr optimistisch („ich schaffe das“)
- Finde Menschen, die Dich unterstützen
- Belohne Dich für Teilerfolge

## Einiger „Irrglauben“ der Schulmedizin

### **"Bakterien muss man mit Antibiotika bekämpfen."**

**Falsch**, in und auf uns leben mehr Bakterien, als wir Zellen haben. Durch die meisten Antibiotika werden die Menschen erst so richtig langfristig krank. Die wenigsten Ärzte sind anscheinend mit Ihrem Wissen auf dem neusten Stand der Mikrobiom-Forschung. Es gibt natürliche Alternativen und für alles das richtige Vorgehen. Erst vor kurzem hat man festgestellt, dass selbst unser Blutdruck durch die Mundflora beeinflusst wird (15). Und das ist nur ein Beispiel. Den „unnütze“ Blinddarm oder Wurmfortsatz hat man bis vor kurzem für ein nutzloses Anhängsel gehalten, ein überflüssiges Relikt der Evolution. Inzwischen wird er als wichtiges Bakterienreservoir betrachtet, als Ort, von dem her beispielsweise nach einem Durchfall der Darm wieder bakteriell besiedelt wird (17). Lass Dir sich also keine Darmspiegelung aufschwätzen, wenn Dein Blinddarm schon entfernt wurde. Versuch lieber mehr Ballaststoffe und Vitamin C zu Dir zu nehmen bzw. auf Deine Mikronährstoff-Versorgung zu achten. Das sollte Deinem Darm auch die nötige Gesundheit erhalten.

### **"Bei Krankheit helfen Medikamente."**

**Falsch**, 95% der Medikamente schaden meiner Ansicht nach mehr, als sie nützen. Wirklich geheilt wurde nach meinem Wissen mit Medikamente noch niemand, nur behandelt - Ausnahmen gibt es immer. Fängt ein Medikament mit „Anti..“ an, sollte man speziell vorsichtig sein – Bsp. Analgetikum, Anticholinergika, Antidepressiva, Antidiabetika, Antiepilektikum, Antihistaminika, Antirheumatika u.a.. Einige der schädlichen Nebenwirkungen gehen von Mitochondrien- und Darm-Schädigung, Demenz, Nitrostress bis zu Kindsmissbildung. Ich empfehle jedem (und jeder), der schon einmal Antibiotika erhalten oder Probleme mit seinem Darm hatte, sich mit dem Thema Mikrobiom vertraut zu machen. Z.B. mit Büchern von Dr. Anne Katharina Zschocke.

### **"Durch unsere Nahrung nehmen wir alle Mikronährstoffe auf, welche wir täglich brauchen."**

**Ganz falsch**, vielleicht vor dem Beginn der industriellen Landwirtschaft war das noch so. Durch überdüngte Böden, Pflanzengifte wie Glyphosat, Schwermetalle in den Böden, Züchtung (Bsp. Wild, Lachs usw.) und Nahrungs-Zubereitung verliert unsere Nahrung immer mehr Mikronährstoffe bzw. vergiften wir uns immer mehr. Verstärkt wird das Ganze noch durch Diäten, genetisch veränderte Nahrungsmittel, einseitiger Ernährung, Medikamente und andere Gifte. Hierzu sollte jeder die Bücher von Dr. med. Bodo Kuklinski gelesen haben:

- Kuklinski, Dr. med. Bodo. Gesünder mit Mikronährstoffen: Zellschutz mit Anti-Oxidantien
- Kuklinski, Dr. sc. med. Bodo. Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen!

Dazu nochmals Kuklinski: „Vereinfacht ausgedrückt stehen den Schadstoffen die Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren etc. gegenüber. Es liegt daher auf der Hand, dass bei einer Zunahme von Schadstoffen auch der Bedarf an Mikronährstoffen steigt.“

Zu den Schadstoffen zählen für unseren Körper auch Medikamente.

### **"Multisystemerkrankungen haben ihre Ursache in der Psyche."**

**Total falsch**, wie Kuklinski schon mehrfach darauf hingewiesen hat, liegt die Ursachen meistens in den Mitochondrien und einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen. Auslösende Ereignisse, wie der Verlust eines geliebten Menschen sind nicht die Ursache. Sie verstärken nur eine Mitochondrien-Schwäche. Ein Riesenapparat aus Ärzten und Psychiatern unterhält sich hervorragend auf Kosten der Depressiven und Ängstlichen ohne dabei wirklich zu helfen. Bei Angstzuständen könnten z.B. B-Komplex, Magnesium, Zink und Omega 3 relativ rasch helfen.

### **"Krebs bekämpft man mit Bestrahlung und Chemo-Therapie."**

**Falsch**, Beim jedem Zellteilungsprozess schaltet die Zelle als DNA-Schutz in den "Krebsmodus" also von der aeroben Energiegewinnung in die Glukosebasierende und wieder zurück. Verwendet wird dazu **NO (Stickstoff-Monoxyd)**. Und der Mensch hat nichts Gescheiteres zu tun als sich mit Stickstoff-Dünger verseuchten Nahrungsmitteln zu ernähren, NO-produzierende Medikamente einzunehmen und sich unter Dauerstress zu stellen, was auch wieder NO im Körper produziert. Gleichzeitig verliert unsere Nahrung immer mehr Mikronährstoffe und der Konsum von Fastfood u.a. schädlicher Nahrung steigt immer mehr an. Das NO von unserem Körper produziert und verwendet wird, weiss man erst seit Ende der 70er Jahre, die große Bedeutung des NO für die Blutversorgung von Organen und dessen Rolle als Botenstoff im Organismus ist erst seit Ende der 90er Jahre etwas klarer (1998 erhielten die Amerikaner Robert Furchgott, Ferid Murad und Louis J. Ignarro den Nobelpreis für Physiologie und Medizin).

Ab und zu funktioniert dieses Zurückschalten der Zellen nicht mehr, dann fehlen Mikronährstoffe bzw. sind zu viele Schadstoffe oder zu viel NO vorhanden oder unser Immunsystem ist in Disbalance bzw. nicht ausreichend ausgerüstet. Unser Adaptives-Immunsystem wäre im TH1-Mode durchaus in der Lage mittels Mikronährstoffen und Glutathion Krebszellen und Viren zu entfernen.

Schwermetalle, Medikamente, fehlende Mikronährstoffe, Stress u.a. verhindern das aber manchmal und dann vermehren sich Krebszellen. Im TH2-Mode bildet unser Immunsystem Antikörper, welche bei der Bakterien-«Regulation» hilfreich sind. Laut Kuklinski dominiert bei den meisten Menschen die TH2-Dominanz. Will heissen, das Adaptive-Immunsystem ist unausgeglichen und Krebs kann nicht richtig bekämpft werden. Die meisten Medikamente und Schadstoffe sorgen dafür, dass das auch so bleibt.

Fast jedes Vitamin unterstützt die Apoptose (den programmierten Zelltod), welche beim Entfernen von Krebszellen zum Einsatz kommt. Krebszellen sind sich schnellteilende Zellen ohne Schutzfunktion und daher empfindlicher auf Bestrahlung und Chemo-Therapie. Andere empfindliche Zellen wie Blut- und Haarzellen sterben bei Bestrahlung und Chemo-Therapie auch in grossen Mengen. Mitochondrien werden geschädigt usw. Bestrahlung und Chemo-Therapie gelten selber als Krebserzeugend. Durch eine Chemo-Therapie werden auch extrem viele Mikronährstoffe verbraucht, was u.U. zu verschiedenen Folgeproblemen führen kann.

Ohne Veränderung von Schwermetall-Belastungen, vorher fehlenden Mikronährstoffen und Stressabbau wird selbst eine "erfolgreiche" Krebstherapie den Krebs nicht langfristig aufhalten können.

## Quellen

- (1) Kuklinski, Dr. sc. med. Bodo. Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen!
- (2) Kuklinski, Dr. med. Bodo; Schemionek, Dr. Anja. Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie
- (3) Kuklinski, Dr. sc. med. Bodo. Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen!
- (4) <https://www.naturheilt.com/medikamente/antidepressiva.html>
- (5) [https://flexikon.doccheck.com/de/Selektive\\_Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer](https://flexikon.doccheck.com/de/Selektive_Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer)
- (6) Kuklinski, Dr. med. Bodo. Gesünder mit Mikronährstoffen: Zellschutz mit Anti-Oxidantien (German Edition) .
- (7) Kuklinski, Dr. sc. med. Bodo. Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen!
- (8) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesiummangel-ernaehrung-ia.html>
- (9) Kuklinski, Dr. med. Bodo. Gesünder mit Mikronährstoffen: Zellschutz mit Anti-Oxidantien.
- (10) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/serotoninspiegel-natuerlich-erhoehen-ia.html>
- (11) Kuklinski, Dr. sc. med. Bodo. Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen!
- (12) Kuklinski, Dr. med. Bodo; Schemionek, Dr. Anja. Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie (German Edition) (Kindle-Positionen2032-2035)
- (13) <https://www.naehrstoff-akademie.com/de/angewandte-ernaehrungsmedizin/interview-mit-dr-kuklinski.php>
- (14) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html>
- (15) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/mundspuelung-verhindert-positive-wirkung-sport-190905101.htm>
- (16) <https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/frauengesundheit/article/969785/brustkrebs-screening-krebsgefahr-durch-mammografie.html>
- (17) Zschocke, Dr. Anne Katharina. Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung
- (18) <https://de.wikipedia.org/wiki/Stickstoffmonoxid>
- (19) <https://www.openpr.de/news/132917/Aminosaeuren-helfen-gegen-Depressionen.html>
- (20) [http://www.focus.de/wissen/mensch/focus-titel-die-macht-des-mikrobioms\\_id\\_7369927.html](http://www.focus.de/wissen/mensch/focus-titel-die-macht-des-mikrobioms_id_7369927.html)
- (21) Zschocke, Dr. Anne Katharina. Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung
- (22) <https://www.medivere.de/shop/Mann/Darmgesundheit/Florastatus.html>
- (23) <https://www.oligoscan-official.com/>
- (24) <https://www.chronische-heilung.de/mitochondrientherapie/>
- (25) <https://www.infosperber.ch/Wirtschaft/Opiate-200000-Schmerzmittel-Tote-Die-Rolle-der-Pharma>
- (26) <http://www.wb-mentaltraining.at/themen/stress/>