

Manfred A. Ullrich

Depressionen –
alternativ und erfolgreich behandeln



Manfred A. Ullrich

Depressionen –

alternativ und erfolgreich behandeln

**Anleitung zur Selbsthilfe, Ursachen und Auswirkungen,
Umgang mit der Depression**

Das Buch für Partner und Umfeld des Depressiven

Sonderteil: Glutenunverträglichkeit und Depressionen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage, März 2015

© Alle Rechte beim Spurbuchverlag,

Am Eichenhügel 4, 96148 Baunach

Ausführung: pth-mediaberatung GmbH, Würzburg

www.mediaberatung.de

Satz und Gestaltung: Monika Glück

Umschlaggestaltung: Lisa Rauschenbach

ISBN 978-3-88778-432-4

Copyright 2014 by Spurbuchverlag.

Alle Rechte, einschließlich der Übersetzung in Fremdsprachen, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm, CD oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Warum ein neues Buch über Depressionen?	9
Der erfolgreiche Weg zurück zur Gesundheit	14
Was ist Depression?	17
Erkennen von Depressionen	21
Allgemeines zu Depressionen	25
Symptome der Depression	26
Auflistung der Symptome	30
Was fühlen Depressive?	43
Faktoren der Depression	47
Möglichkeiten der Linderungen über das hormonelle System	52
Formen der Depressionen	54
Sonstige Depressionen	64
Angst und Depressionen	67
Ein Rätsel wird entschlüsselt	71
Das Bauchhirn und die Psyche	76
Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen	78
Die Colon-Hydro-Therapie (CHT)	93
Die Colon-Hydro-Therapie und Depressionen	101
Behandlung anderer Depressionsformen mittels CHT	104
Was kann der Kranke selbst tun?	111
Umgang von Angehörigen und Depressiven	115
Die affektive Aggression gegen andere	118
Homöopathie und Depression	123
Die „Neue Schmerztherapie nach Ullrich“ (NSTU) zur Behandlung von Depressionen und depressiven Phasen	125
Die Nichtinvasive Induktionstherapie (NIIT)	135
Die manuelle Colon-Hydro-Therapie (CHT)	138
Getreideunverträglichkeit und Depressionen	142
Das Kind in mir	150
Schlusswort	152
Glossar	153
Literaturverzeichnis	154
Seminarplan und Adresse	155

In Gedanken



Melancholie im Oktober

*Ich seh zu Dir auf, mein Baum.
Du bist jetzt 90 Jahre alt, einst voller Kraft und Stärke.*

*Viele Deiner einst starken Äste sind zerborsten,
zerborsten unter der Last von Schnee und Eis.*

*Fünf Generationen der Familie hast du lachen,
weinen, leben und sterben sehen.*

*Ein letztes Mal treibst Du nun aus,
aus den letzten verbliebenen Ästen.*

*Als Kinder haben wir Dich verletzt,
unwissentlich mit Pfeil und Bûchse.*

*Im Alter sahen wir erst Deine Blûtenpracht.
Und noch immer trûgst Du Frûchte.*

Trotzig, wie ein Denkmal stemmst Du Dich gegen den Tod.

*Nun bist Du alt, ein Krûppel.
Mein lieber Baum, ich sprech zu Dir:*

Lebe, lebe, lebe noch einmal auf!

Denn wenn Du stirbst, sterbe ich bald auch.

Er starb im Jahr 2011.

Die Wurzeln des Baumes
– Der Darm des Menschen!

Ein gut vorbereiteter Boden und der richtige Standort sind entscheidend für die Qualität des Baumes, wie beim Menschen.

Wird der Baum von Efeu überwuchert oder nehmen ihm andere das Sonnenlicht, verkümmert der Baum und stirbt.

Nimmt man dem Menschen die Freude am Leben, tritt man seine Seele mit Füßen, wird auch er krank und stirbt – zuerst die Seele, dann der Körper.

Warum ein neues Buch über Depressionen?

Mich persönlich fasziniert das Thema, weil ich mehrmals selbst Betroffener von verbalen Aggressionen war und zeitweise auch selbst depressiv wurde. Für unerwartete und ungerechte Verbalattacken bin ich anfällig.

Das Thema Depressionen ist auch deshalb so aktuell, weil wir in den letzten Jahren so viele Patienten mit dieser Erkrankung therapiert haben und anfangs auch nicht immer sofort erkannten, wo die tatsächliche Ursache lag. Wir mussten uns langsam herarbeiten, bis wir erfolgreich waren. Es gab in dieser Richtung keine Unterlagen. Daher wollte ich alles einmal ordnen, für Betroffene, Angehörige und Therapeuten. Das wirklich Neue aber ist eine seit Jahren erfolgreiche, unbekannte und verkannte Methode, dieser Krankheit den Schrecken zu nehmen. Diese Methode wird in unserem Haus eingesetzt und wird in diesem Buch vorgestellt.

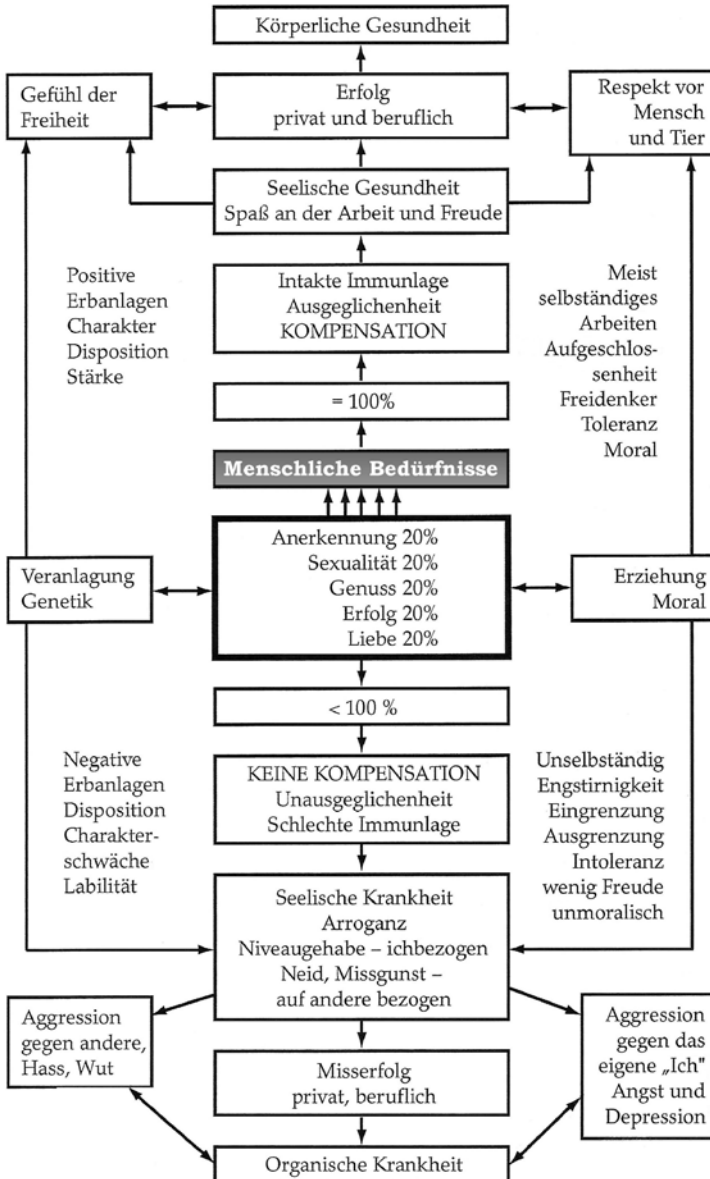
Das Buch soll eine Hilfe für den Kranken und die Angehörigen sein, den richtigen Weg zu finden. Da es umfassend sein muss, habe ich nicht nur dem naturheilkundlichen, sondern auch dem schulmedizinischen Aspekt Rechnung getragen.

Ich hoffe, es hilft den Millionen Gemütskranken und nimmt ihnen die Hoffnungslosigkeit.

Wir halten die Colon-Hydro-Therapie, mit und ohne Gerät, für die beste Form der Therapie bei Depressionen. Hiermit können wir die Probleme in den Griff bekommen und müssen uns nicht mit einer lebenslangen Linderung durch Medikamente zufrieden geben. Der Depressive findet nach dieser Therapie zu altem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zurück. Ehemals Kranke sind auch bereit, sich mit Noch-depressiv-Kranken zu unterhalten. Wir delegieren viele Fragen des Patienten so an Gesundete.

Denn wir können nur objektiv berichten, ehemals Kranke dagegen können subjektiv über die Probleme sprechen.

Die Entstehung von Gesundheit und Krankheit



Depression ist eine Krankheit, eine Erkrankung der Seele, des Gemüts, keine Geisteskrankheit!

Wann beginnt die Erkrankung, wann ist es nur Trauer? Es gibt viele Formen der Depression. Hier spielen zwar, wie wir später lesen werden, die Veranlagung und die Erziehung eine große Rolle, aber Ursache ist oft eine Disharmonie der menschlichen Bedürfnisse beim introvertierten Patienten.

Diese menschlichen Urbedürfnisse setzen sich aus folgenden fünf Kriterien zusammen:

Sexualität, Genuss, Liebe, Erfolg und Anerkennung, die jeweils mit 20% gewertet werden, sodass die Summe 100% ergibt. Aber nur selten können diese Bedürfnisse so gleichmäßig gedeckt werden. Also muss man Ungleichmäßigkeiten kompensieren, indem man z.B. bei weniger Liebe (10%) mehr beruflichen Erfolg (30%) hat. Den leichtesten Ausgleich erreicht man über den Genuss, da dieser leicht erhöht werden kann durch mehr Alkohol, mehr Zigaretten, mehr Fernsehen, mehr Schokolade, mehr Urlaub, gutes Essen.

Mit Kompensation ist gemeint:

In der Summe müssen die Urbedürfnisse des Menschen immer 100% ergeben. Erreiche ich keine gleichmäßigen Werte, so ersetze ich eine Minderung des Wertes in einem Sektor durch eine Erhöhung des Wertes in einem anderen Sektor. Wir kennen z.B. das vermehrte Essen aus Frust, vermehrtes Arbeiten und mehr beruflichen Erfolg bei weniger Liebe oder Abnehmen bei Verliebtheit.

Dann ist der Mensch ausgeglichen und besitzt ein körperliches und seelisches Gleichgewicht. Er bleibt gesund. Er fühlt sich wohl.

Ein anderer kann den Mangel eines der fünf Grundbedürfnisse möglicherweise nicht kompensieren. Gewicht abnehmen kann man nur dauerhaft, wenn alle Werte bei 20% liegen bzw. der Genuss nicht erhöht werden muss!

Anhand eines Beispiels wollen wir einen Weg in die seelische Krankheit eines Menschen verdeutlichen:

Ein Mann ist schon alt, Sexualität kommt nur noch selten zwischen den Ehepartnern vor, Erfolg und Anerkennung aufgrund von Leistungen sind auch weniger geworden. Nun stirbt seine Ehefrau, seine große Liebe.

Die brutale Rechnung sieht wie folgt aus:

Vorher		Nachher	
Sexualität	10%	Sexualität	0%
Genuss	30%	Genuss	30%
Liebe	30%	Liebe	0%
Erfolg	10%	Erfolg	10%
Anerkennung	20%	Anerkennung	0%
	100%		40%

Von seiner Frau bekommt er keine Anerkennung mehr, keine Streicheleinheiten, keine Aufmunterungen, keine Sexualität. Er hat schlagartig 60% seiner Grundbedürfnisse verloren. Er wird gemütskrank!

Je nach Veranlagung und Erziehung erholt er sich wieder oder er wird aggressiv/depressiv. Gelingt es ihm nicht, sich zu erholen, entsteht eine reaktive Depression. Seine Immunlage verschlechtert sich. Er kapselt sich ab. Die „Seele“ hungert nach Liebe und Erfolg. Er wird aggressiv gegen sich selbst und andere, will sich bestrafen. Er nimmt sogar die Schuld oder zumindest eine Mitschuld am Tod seiner Frau auf sich. Er ist gemütskrank geworden.

Er hört die Stimme seiner toten Frau und sagt immer wieder das Gleiche: Sie ruft mich, sie ruft mich. Jetzt ist der Depressive suizidgefährdet. Wird ihm nicht geholfen, bringt er sich vielleicht um. Anhand dieses Beispiels erkennen wir einen möglichen Weg in die seelische Krankheit.

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Geht es dem Körper schlecht, geht es auch der Seele schlecht. Die Lebenskurve und Erkrankungen von Körper, Geist und Seele laufen immer parallel nebeneinander her. Ebenso kann eine seelische Krankheit sich auch als Aggression gegen andere Personen zeigen. Diese Menschen reagieren ihre seelische Disharmonie, ihre Unausgeglichenheit an anderen ab und tatsächlich

geht es ihnen kurzfristig besser. Aber das Umfeld reagiert darauf, der Kranke verliert den Kontakt zu seinem Umfeld. Freundschaften gehen in die Brüche, es wird einsam um ihn herum.

Jetzt kommt es zu organischen Krankheiten oder über den Umweg des privaten oder beruflichen Misserfolges auch zu Depressionen. Der Aggressive bleibt auf alle Fälle immer uneinsichtig und unbelehrbar. Daran, dass er so aggressiv ist, wie er ist, sind seiner Meinung nach nur die anderen schuld: „Ich habe mir nichts vorzuwerfen.“ Häufig beobachten wir auch einen Wechsel zwischen aggressiven und depressiven Phasen. Wird der Depressive zu spät oder falsch auf Depressionen behandelt, kommen auch noch schwere organische Krankheiten hinzu. Die seelischen und organischen Krankheiten führen oft vorzeitig zum Tod (häufig Herzerkrankungen).

Aber was können wir tun, um diese Patienten aus ihrer „Einbahnstraße“ herauszuholen?

Es gibt einen Weg: den schwierigen, langwierigen, aber erfolgreichen Weg zur Gesundheit, auch ohne dauerhaft Medikamente einnehmen zu müssen.

Von der Schulmedizin behandelt wird ein Patient nach „richtiger Medikamenteneinstellung“ als „geheilt“ entlassen. Das ist Unsinn!

Diese Medikamente machen über kurz oder lang abhängig, sprich: süchtig. Dadurch wird die Gesundung noch schwieriger. Denn wenn diese Medikamente den Kopf ruhigstellen, stellen sie auch gleichzeitig den Darm ruhig und es kommt zu einer Obstipation (Verstopfung). Spätestens nach 36 Stunden gärt und fault alles im Darm. Leichengifte und brennbare, giftige Gase wie Butan und Methan gelangen durch die Darmwand in den Körper. Der Körper wird über kurz oder lang vergiftet und krank (Autointoxikation).

Zur Erklärung dieser Wirkung muss man wissen, dass das Gesamtgehirn zu 50-60% aus Kopfhirn und zu 40-50% aus Bauchhirn besteht. In der Darmwand befinden sich also fast genauso viele Nerven wie im Gehirn. Dazu später mehr.

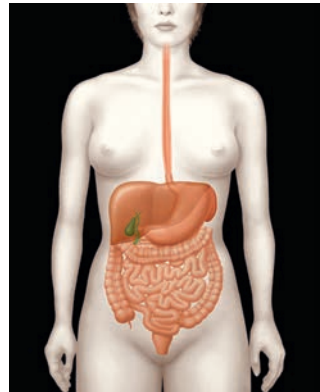
Und noch etwas: Autofahren ist unter diesen Drogen (Medikamenten) verboten, da die Reaktion stark nachlässt.

Der erfolgreiche Weg zurück zur Gesundheit

Kernpunkt sind die fünf bereits genannten Grundbedürfnisse, die man übrigens auch bei wilden Herdentieren findet. Warum verkraftet der eine jeden Schicksalsschlag und der andere nicht?

Der Dickdarm hat viele Funktionen:

- ▶ Aufnahme von Empfindungen, Psyche
- ▶ 70-80% des Immunsystems liegen hier
- ▶ Rückführung von Verdauungssäften (Enzymen)
- ▶ Mineralien
- ▶ Bakterien bilden Vitamin B₁₂
- ▶ Bakterien zersetzen die letzten Nahrungsreste
- ▶ Ausscheiden von Unverdaulichem und Körpergiften wie tote Bakterien, Leichengift usw.



Beim Darm setzt die erfolgreiche Behandlung an. Nahezu alle Grundbedürfnisse haben eine Beziehung zum Darm.

Genuss:	Liebe geht durch den Magen, Ersatzbefriedigung
Liebe:	Schmetterlinge im Bauch
Erfolg:	ein beflügelndes, glückliches Gefühl im Bauch
Sexualität:	ein Bauchgefühl des Glücks
Angst:	ein Ziehen im Bauch, eventuell Durchfall
Aufregung, Unruhe:	Verstopfung

Folgerichtig habe ich bei Schizophrenie, Phobien, Depressionen und ähnlichen seelischen Erkrankungen den Darm behandelt. Und siehe da, es funktioniert.

Nach Rücksprache mit einem ägyptischen Arzt kann ich sagen, dass trotz der dort herrschenden Armut die Menschen in Ägypten psychisch gesünder sind als wir. Depressionen scheinen in Wohlstandsländern wesentlich häufiger zu sein.

Frau N. aus Dortmund:

„Ich war immer ein starker, lustiger Mensch, aber seit dem Tod meines Mannes werde ich so schnell traurig. Dann möchte ich nicht mehr aus dem Haus gehen. Ein Glück, dass ich meinen Sohn noch habe. Der hilft mir. Vom Doktor bekomme ich wöchentlich eine Aufbauspritze und eine Spritze gegen Depressionen. Aber trotzdem bin ich so ängstlich, haben ein unerträgliches Ziehen im Nacken und der Körper verspannt sich total. Ich hab immer Angst. Können Sie mir helfen?“

„Ja, kann ich, wenn Sie bereit sind, eine Akutphase durchzustehen.“

Chronische Krankheiten sind unheilbare Krankheiten, nur akute sind heilbar. Also muss die chronische Krankheit erst akut werden, um geheilt werden zu können.

Heute ist die 76-jährige Patientin gesund. Sie ist über 30-mal in Behandlung gewesen und wenn wir sie heute sehen, lacht sie ständig. Die alte Lebenskraft ist wieder da. Die Akutphase dauerte 6 Wochen. Medikamente allopathischer Art brauchen die Depressiven häufig. Sie sind als Übergangsmittel und als Erste Hilfe zu sehen, nicht als Dauerlösung.

Hat der Patient gelernt, seine Grundbedürfnisse entsprechend dem Manko umzuschichten und kann er die kurze Zeit des „Nichtkompensierens“ überstehen, wird er gesund. Die Darmbehandlung bringt den Patienten über eine intakte Immunlage und ein intaktes „Bauchhirn“ wieder auf Leistung. So kann er auch schwere Schicksalsschläge, eine schlimme Kindheit und vieles mehr ertragen, überwinden und gesund bleiben.

Fast alle Menschen, die selbständig arbeiten, sind seelisch gesund. Das erkennt man an ihren lockeren Verhaltensweisen, an deren Bein- und Sitzstellung, an ihrem beruflichen und privaten Erfolg, am Spaß und der Freude, die diese Menschen am Leben haben sowie deren Gefühl, alles im Leben erreichen zu können, sowohl beruflich als auch privat.

Kennzeichnend ist auch der Respekt, den die Gesunden ihrer Umwelt entgegenbringen, sowohl Menschen als auch Tieren.

Denn Gesunde sind tolerant, denken frei, unbekümmert und unvoreingenommen und zeigen auch in kritischen Situationen Charakterstärke. Ebenso werden diese Menschen seltener krank und haben weniger Ängste, da sie auch zu ihren Schwächen stehen können.

Diese Merkmale sollten für jeden depressiven/aggressiven Menschen, der gesund werden möchte, ein anzustrebendes Ziel sein.

**Erinnern Sie sich: Ein gesundes Bauchhirn ist die
Voraussetzung für ein gesundes Kopfhirn.**

Krank zu sein bedeutet, nicht komplett zu sein. Eine Krankheit sagt uns aber auch, wo etwas nicht komplett ist. Worauf will sie mich aufmerksam machen? Wo ist die Stelle, an der ich nicht „ganz“ bin, die ich nicht sehe oder sehen will.

Eine Krankheit beeinflusst unser Leben mit dem Ziel, es in Richtung Gesundheit zu ändern. Dort, wo die Krankheit ihren Ursprung hat, ist auch die Wiege der Gesundheit. Krankheit zeigt uns, dass der bisherige Lebensstil falsch war.

In uns sind immer Neid, Hass, Missgunst, Faulheit, Eifersucht, Wut, aber auch Liebe, Opferbereitschaft, Hingabe, Kreativität, Fleiß und Angst. Irgendwann kommt die Entscheidung: Krank oder gesund, gut oder böse. Und jede Krankheit macht uns klüger.

Überprüfen Sie, verehrte Leser, auf den folgenden Seiten selbst, ob Sie depressiv sind. Erkennen Sie selbst oder Ihre Angehörigen, um was für eine Depression es sich handelt. Meist liest der Kranke nicht. Es sollten sich deshalb immer die Partner oder Angehörigen um die Kranken kümmern, ob man den leichten Weg des Linderns mit Tabletten oder den schwierigen, länger dauernden Weg zur Gesunderhaltung einschlägt.

Was ist Depression?

Aus dem Lateinischen: deprimere – herunterdrücken

Aus dem Griechischen: Melancholie – schwarze Galle

Im körperlichen (somatischen) Bereich bezeichnet man mit einer Depression eine Knochenvertiefung, eine Delle. Als Atemdepression wird eine herabgesetzte Atmung bezeichnet, die durch Schock, Medikamente, Gifte, Allergien oder Hirnstörungen ausgelöst sein kann.

Dieses Buch befasst sich aber mit den viel häufiger vorkommenden seelischen Verstimmungen, dem Herunterdrücken der Gemütslage und der Gefühle. Die Depression hat fließende Übergänge, womit gemeint ist, dass sie nicht so klar abzugrenzen ist wie eine Organerkrankung. Blutwerte und andere Parameter sind oft ganz normal.



Zwischen der Trauer und der Depression gibt es eine Übergangsform, die als „depressive Phase“ bezeichnet wird. Bei den schweren Formen der Depression kann sich der Patient nicht mehr alleine helfen, er vernachlässigt sich und sein gesamtes Umfeld – oft wird die Wohnung nicht mehr gereinigt.

Die betroffenen Menschen sagen: „Ich bin nicht mehr der Alte“, „ich bin überfordert“, „mein Kopf ist so leer“.

Depressive sind seelisch krank. Wird dies nicht oder nur unzureichend behandelt, entstehen organische Krankheiten, bei ständiger Suizidgefahr. Erwiesen sind zum Beispiel Krankheiten wie ein erhöhtes, kardiovaskuläres (Herzkranzgefäße) Risiko bei Depressionen.

Oft entstehen aber auch aus organischen Erkrankungen Depressionen.

Etwa 25% aller Menschen über 65 Jahre sind mehr oder weniger gemütskrank. Eine Depression im Alter wird nur in der Hälfte aller Fälle diagnostiziert und davon wiederum die Hälfte in der Schulmedizin auch noch falsch behandelt.

Bei depressiven Patienten wird oft ein plötzlicher Blutdruckanstieg festgestellt, wodurch die Krankheits- und Todesrate durch Herzinfarkte im Alter steigt. Herzranke sind häufig depressiv, wobei nicht eindeutig nachgewiesen ist, was zuerst da war, „Henne oder Ei“ – körperliche oder seelische Krankheit.

Eines sollte hier schon früh erwähnt werden: Mitverantwortlich für Depressionen, vor allem im Winter (die sogenannte Winterdepression), ist der Mangel an Serotonin, einem Neurotransmitter (Botenstoff).

