



Sonnendoping für die Seele

Naturheilkonzepte zur Behandlung depressiver Verstimmungszustände

Von Margret Madejsky

Mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis (Ausgabe 6/2013)

Schätzungen des Bundesgesundheitsministeriums zufolge handelt es sich bei der Depression um die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Derzeit sollen mindestens vier Millionen Menschen in Deutschland und mehr als 10% aller Jugendlichen betroffen sein. Daher sehen wir uns in der Naturheilpraxis täglich mit depressiven Gemütszuständen konfrontiert. Auch fragen immer wieder Patienten nach naturheilkundlichen Alternativen zu den chemisch definierten Antidepressiva. Die Antwort lautet: Vor allem leichte bis mittelschwere Depressionen, die keine stationäre Behandlung erfordern, lassen sich mit Naturheilmitteln regulieren. Allerdings gibt es auch in der Naturheilkunde kein Universalmittel mit Sofortwirkung und es gilt die Regel: >So lange die Ursache bestehen bleibt, ist Heilung nicht möglich<. Daher sollte bei Depressionen immer nach einer tiefer liegenden Ursache wie etwa einer Grunderkrankung gesucht und nach krankmachenden Lebensumständen gefragt werden.

Zunächst muss geklärt werden, wann man von einer Depression spricht. Die WHO (www.euro.who.int) definiert diese als „weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.“

In der 256. Auflage des Pschyrembel liest man folgende Definition: „unspezifische Bezeichnung für eine Störung der Affektivität, bei der ein depressives Syndrom im Vordergrund steht.“ Neben den vorgenannten Symptomen sind unter dem depressiven Syndrom noch folgende psychische Beschwerden aufgelistet: Angstzustände, innere Unruhe, Zwänge, Grübelneigung, Reizbarkeit, Verarmungsideen, hypochondrische Befürchtungen und Beziehungsstörungen. Allerdings lassen sich viele der seelischen und körperlichen Beschwerden wie etwa Schlafstörungen ebenso bestimmten hormonellen Erkrankungen zuordnen, weswegen vor einer allzu raschen Zuordnung der Symptomatik zum depressiven Syndrom gewarnt sei. Denn sobald die „Psycho-Schublade“ geöffnet ist, wird möglicherweise versäumt, auf der körperlichen Ebene weiterzusuchen. Dabei hängt das seelische Wohlbefinden erheblich von den Hormonen ab wie auch vom Gesamtstoffwechsel, von der Leber- und Nierenfunktion sowie vom Schlaf und es ist nicht zuletzt auch ein Spiegel der Lebenskraft.

Wenn die Stimmung mit den Hormonen schwankt

In der Frauenpraxis klagen auffällig viele Patientinnen über hormonell bedingte Stimmungstiefs. Die Betroffenen berichten über eine Verschlimmerung Ihrer Gemütssymptome vor der Regel. Ebenso nehmen Essstörungen meist prämenstruell zu. Daher macht es Sinn, psychotherapeutische Maßnahmen oder auch Antidepressiva durch eine Hormonregulation zu ergänzen. Weil dem Prämenstruellen Syndrom eine Schilddrüsenfehlfunktion zugrunde liegen kann, sollte man die Schilddrüsenwerte in die Beurteilung miteinbeziehen. Häufig findet sich nämlich folgende Trias: Prämenstruelle Beschwerden, Schilddrüsenfehlfunktion und Eisenmangel. Fragt man nach, dann gesellen sich oft noch Antriebschwäche und sexuelle Unlust hinzu, also Symptome, die sich sowohl dem depressiven Syndrom als auch einer Hypothyreose zuordnen lassen. Dann sollte die Schilddrüse der therapeutische Dreh- und Angelpunkt sein (vgl. Madejsky: Problemherd Schilddrüse NHP 5/2009) Nicht nur die Hormonschwankungen innerhalb des Zyklus machen den Frauen psychisch zu schaffen, sondern auch die Regelblutung selbst. Ist die Blutung zu stark, so begünstigt dies die Entstehung einer Art Erschöpfungsdepression. Die Frauen bluten dann sozusagen auch seelisch aus. Zuweilen kann man beobachten, dass erschöpfte oder überlastete Frauen besonders stark bluten. Das liegt daran, dass Stress die hormonelle Balance stört und eine Gelbkörperschwäche begünstigt. Ist die Blutung zu schwach oder bleibt ganz aus, dann entfällt dagegen ein Entgiftungsprozess. Nicht umsonst sind die Repertorien voller Gemütssymptome, die im Zusammenhang mit der versiegenden Regelblutung stehen, zum Beispiel: „*Depression in der Menopause*“ (nach Schlüren: Cyclamen D12) oder „*Psychose statt Periode*“ (nach Schlüren: Helleborus D4).

Darüber hinaus steigt bei entsprechender Disposition die Anfälligkeit für depressive Gemütszustände in den Phasen hormoneller Umstellung: Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett und Wechseljahre. Ähnlich wie mit der Schilddrüse, die meist zum ersten Mal in der Pubertät auffällig wird und sich dann spätestens wieder in den Wechseljahren bemerkbar macht, verhält es sich auch mit dem depressiven Syndrom. Gab es in der Pubertät psychische Probleme, dann kehren diese im Klimakterium wieder. Ebenso massiv sind die hormonellen Umstellungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett. Es leiden schätzungsweise bis zu 15 Prozent der Schwangeren und Wöchnerinnen unter depressiven

Verstimmungszuständen. Eben weil seelisches und hormonelles Gleichgewicht eng miteinander verknüpft sind, sollte eine psychotherapeutische Betreuung viel häufiger im Zusammenspiel mit einer sanften Hormonregulation erfolgen. Neben den bewährten Heilpflanzen wie etwa dem Frauenmantel oder den Homöopathika (z. B. Cimicifuga, Pulsatilla, ...), erweisen sich auf diesem Gebiet vor allem potenzierte Hormone als hilfreich (siehe www.marktapotheke-greiff.de).

Eine Sonderstellung unter den hormonell bedingten Depressionen nimmt schließlich noch die Stillzeit ein, die zu den außergewöhnlichen Belastungssituationen im Leben einer Frau gehört. Gefährdet sind vor allem jene „jungen“ Mütter, die unvorbereitet und erschöpft von der Geburt, vor allem aber ohne Hilfe aus dem Umfeld in die Stillzeit gehen. Die hormonellen Umstellungen, der Schlafentzug sowie Vitamin- und Mineralstoffmangel können in eine Erschöpfungsdepression münden. Bei leichtem Verlauf haben sich morgendliche Gaben von Neurodoron Tabletten (Weleda) zusammen mit einer gezielten Substitution von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen bewährt (z. B. Vitamin C, D, Eisen und Zink). Besser als jedes Antidepressivum wirkt in solchen Fällen eine Umstrukturierung des Alltags, die der Mutter Freiräume verschafft.



Johanniskraut ist eine der am gründlichsten erforschten Heilpflanzen. Seine Inhaltsstoffe wirken ähnlich wie chemisch definierte Antidepressiva, indem sie den Serotonin-Stoffwechsel beeinflussen. Abb. Leonhard Fuchs (der „kleine“ Fuchs), frühes 16. Jahrhundert

Die natürlichen Rhythmen stärken

Weil bei den körperlichen Beschwerden, die im Rahmen eines depressiven Syndroms auftreten, die Schlafstörungen oftmals im Vordergrund stehen, muss man das Hauptaugenmerk zwangsläufig auf die Wiederherstellung des Schlaf-Wach-Rhythmus legen. Wenn erst einmal die natürlichen Lebensrhythmen gestört sind, dann beginnt ein Teufelskreis: Die Schlafstörungen führen zu Erschöpfung und verstärken Muskelverspannungen, was die Antriebslosigkeit nährt und die gedämpfte Stimmungslage begünstigt. Dies schlägt sich erneut im gestörten Schlaf nieder... Schlafstörungen sind für sich genommen bereits ein sehr komplexes Gebiet (vgl. M. Madejsky: Natürliche Wege zum gesunden Schlaf, DVD). Ob der Schlaf eintritt und erholsam ist, hängt nicht nur von den Hormonen und vom Hirnstoffwechsel ab (Melatonin, Serotonin, Cortisol), sondern ebenso vom Schlafplatz, von den abendlichen Gewohnheiten und Ritualen etc. Dennoch kann man einige Empfehlungen aussprechen: Bei Einschlafstörungen lohnt es sich, bereits am Nachmittag mit einem milden Tagessedativum zu beginnen, um Atemfrequenz und Erregbarkeit ein wenig abzusenken (z. B. Neurapas balance von Pascoe). Abends kann die bewährte Kombination aus Calmvalera Hevert zusammen mit Hevertorm Tabletten versucht werden, wobei letztere meist nur bei massiven Schlafstörungen erforderlich werden. Zusätzlich sollte Aromatherapie zum Einsatz kommen. Bewährt haben sich die ätherischen Öle von Angelikawurzel, Lavendel oder Zirbelkiefer. Sofern kein organisches Problem vorliegt, wie etwa Leber-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen, können rhythmische Arzneigaben nach Paracelsus die Stimmung aufhellen und einen erholsamerem

Schlaf begünstigen. Im Kapitel über das Johanniskraut liest man: „*Es (das Johanniskraut) soll auch nicht am Nachmittag oder in der Nacht genommen werden, sondern im Aufgang der Sonne oder in der Morgendämmerung.*“ (Paracelsus: Sämtliche Werke; Aschner-Ausgabe III/632). Analog sollte man alle Sonnenheilmittel, insbesondere aber Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und Gold (*Aurum metallicum*), früh morgens einnehmen, damit sie ihre Licht und Lebenswärme spendenden Heilkräfte im Einklang mit der Sonne entfalten. Den kühlenden Gegenpol bilden dann abendliche Gaben von Mondheilmitteln wie etwa Baldrian (*Valeriana officinalis*) und Silber (*Argentum metallicum*). Während Baldrian das Loslassen fördert und das Einschlafen erleichtert, verbessert Silber die Regeneration. Eine rhythmische Sonnen-Mond-Kur erweist sich vor allem dann als wohltuend, wenn die natürlichen Rhythmen beispielsweise durch Nachtwachen oder Schichtarbeit verloren gegangen sind und es in der Folge zu seelischer und körperlicher Erschöpfung kommt. Eine in der Stillzeit bewährte Kombination besteht bspw. in morgendlichen Gaben von zwei bis drei Neurodoron Tabletten von Weleda im Wechsel mit der abendlichen Einnahme von zehn bis 15 Tropfen *Bryophyllum Argento cultum Rh Dilutio* von Weleda. Hierzu eine kurze Erläuterung: Neurodoron besteht im Wesentlichen aus Tiefpotenzen von Gold, Eisen und Kalium phosphoricum. Gold stärkt das Ich. Das Sonnenmetall hilft, dass man sich in Stresssituationen nicht zerreißt, es hilft bei sich zu bleiben, sich zu (kon-)zentrieren. Eisen verleiht auf der seelischen Ebene vor allem Wehrhaftigkeit. Außerdem stärkt Eisen die Willenskraft und erdet den kopflastigen Menschen. Abgerundet wird der Komplex durch Kalium phosphoricum, das Geist und Kreislauf anregende Schssler-Mittel nach Nachtwachen. Das anthroposophische Kombinationspräparat hat sich daher bei Erschöpfungsdepression bewährt. Bei mittelschweren Verläufen sei ergänzend zu Neurodoron von Weleda auf Injektionskuren mit speziell aufbereiteten Mistelextrakten hingewiesen, die meist spürbar Lebenswärme spenden, die Initiativekraft heben und einen erholsameren Schlaf mit sich bringen. Bei Erschöpfungsdepression kann man die Kur mit Iscucin Abietis Stärke A Ampullen von Wala beginnen; zwei Mal wöchentlich eine Ampulle subkutan im Bauchraum injizieren. Die Tannenmistel von Wala erweist sich in der Praxis als die verträglichste Mistelzubereitung, die auch bei Allergien und Autoimmunprozessen zum Einsatz kommen kann. Alternativ kann man noch an die Eschenmistel denken, die nach J. Wilkens die „Burn-out-Mistel“ ist (z. B. Abnoba *Viscum fraxini D6* Ampullen), oder an die Eichenmistel, die vor allem nach Sfteverlusten in Frage kommt (z. B. Iscucin *Quercus Stärke A/Potenzreihe I*).



Madonnenhafte Waldengelwurz: Die Angelikawurzel hieß im Volksmund einst „Angstwurzel“, weil sie die Seele durchlichtet, die Nerven stärkt und Ängste lindert. Foto Margret Madejsky

Wenn die Ängste wachsen

Eine weitere, extrem häufige Begleiterscheinung von Depressionen sind Ängste: „95% der Depressiven weisen Angstsymptome auf und 65% der Angstpatienten werden depressiv.“ (vgl. Hoffmann, 4/2011)

Zwar steht uns das pflanzliche Anxiolytikum Kava Kava (*Piper methysticum*) nicht mehr zur Verfügung, aber auch die Angelikawurzel (= Erzengelewurzel, *Angelica archangelica*) verfügt über angstlösende Heilkräfte. Dies trug ihr den Beinamen „Angstwurzel“ ein. Auf der stofflichen Ebene finden sich in der Angelikawurzel ätherische Öle mit angstlösender und sedierender Wirkung (vgl. Wabner). Diese Eigenschaften lassen sich nutzen, indem man das ätherische Öl bei Angsterkrankungen zur Raumbedeftung gebraucht oder bei Bedarf wenige Tropfen der Ceres Archangelika Urtinktur in etwas Wasser einnimmt. Erzengelewurzel kommt immer dann in Frage, wenn es an Abgrenzungsvermögen, an Lebenswärme, an innerem Licht und an Erdung mangelt. Weil Engel bekanntlich Lichtbringer sind, verstärkt die Engelwurzel die Wirkung von UV-Licht. Verantwortlich sind Furanocumarine, welche zusammen mit UV-Licht phototoxisch wirken. Daher eignet sich diese Pflanze weder für den Dauergebrauch noch für Schwangere, Stillende oder lichtempfindliche Personen. Dafür erweist sich dieser Pflanzenengel sogar in der Sterbebegleitung als hilfreich, wenn akute Todesängste gelindert werden müssen. Empfehlenswert sind hier ölige Bruststeinreibungen mit dem ätherischen Angelikaöl (1%ig). Für Schwangere, Stillende und Lichtempfindliche eignet sich dagegen innerlich wie auch äußerlich angewandt Lavendel als aromatherapeutisches Anxiolytikum (vgl. Kasper, 2/2011).

Spezielle Ängste sind natürlich auch ein dankbares Anwendungsgebiet von homöopathischen Einzelmitteln wie etwa *Aconitum napellus* (Panikattacken, Todesangst, Schockfolgen), *Argentum metallicum* (Platzangst), *Argentum nitricum* (Angst vor Menschenmengen, Prüfungsangst), *Arsenicum album* (Angst vor Ansteckung; nimmt die Angst im Sterbeprozess), *Lachesis* (Angst vor Vergiftung), *Phosphorus* (Angst vor Gewitter), ... Sofern das Mittel passt, empfehlen sich zunächst mittlere Potenzen (z. B. D12) oder für Konstitutionskuren sanfte LM-Potenzen (z. B. LM VI).

Wenn die Angst an die Nieren geht

Beide Leitsymptome des depressiven Syndroms, also Ängste und Schlafstörungen, können ihren Ursprung auch im Nieren-Nebennieren-System haben. Psychosomatiker bezeichnen die Nieren daher als „Angstorgane“. Kurzfristig greifen großer Schreck oder Schock die Nieren an, indem sich im Harn blitzartig Oxalsäurekristalle bilden. Langfristig schädigt vor allem Stress die Nieren und Nebennieren. Eben weil Stress und Psychopharmaka die Neben-/Nieren angreifen, stellt deren Stärkung ein wichtiges Therapieziel dar. Bei Angststörungen sowie zur Ausleitung von Psychopharmaka empfiehlt sich das Wala Nierentonikum, das durch Ingwer-Nierenwickeln und Fußmassagen mit Kupfersalbe rot von Wala ergänzt wird. Denn einerseits beginnt an den Fußsohlen der Nierenmeridian, so dass ansteigende Fußbäder und Einreibungen mit Kupfersalbe die Nierenenergie wieder auffüllen. Andererseits klagen viele Angstpatienten über kalte Füße, was auch ein Zeichen mangelnder Erdung ist. Die Fußsohlen sind schließlich die Kontaktfläche zur Erde. Daher holt man den kopflastigen Patienten, dessen Ängste, Sorgen oder schwarze Gedanken, die Energien im oberen Pol binden, am besten wieder herunter, indem man gezielt über die Füße ableitet. Eine Ausnahme bildet die agitierte Depression, bei der kein Wärmeverlangen besteht. In dem Fall erreicht man mehr durch Schafgarben-Leberwickel, Magnesium- und Bromverbindungen, Schilddrüsenregulation, Jodkarenz, usw.

Nach Yves Réquena (Acupuncture et phytothérapie) gehört noch der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) zu den Spezifika für die Nebennieren. In der Volksmedizin gilt der Korbblütler seit Urzeiten als Kraftspender und steht in dem Ruf, dass er den Wanderer unermüdlich macht. In der Tat wirkt Beifußtee spürbar belebend und kann daher beispielsweise bei Erschöpfungsdepression zum Einsatz kommen. Abgesehen von der Einnahme (siehe auch „Mischung für die Nebennieren“), bewährt sich zur Behandlung akuter depressiver Krisen noch die Moxibustion mit Beifußzigarren, vor allem wenn man den Magen 36 bearbeitet, der auch „Punkt des göttlichen Gleichmuts“ heißt, weil er Gelassenheit und neue Seelenkraft spendet. Zudem war und ist der Beifuß weltweit eine Schamanenpflanze. Wenn während dem Moxen Beifußrauch freigesetzt wird, erinnert dies doch ein wenig an die exorzistischen Riten mancher Schamanen. In jedem Fall verändert diese therapeutische Räucherung spürbar die Raumatmosphäre, reinigt die Aura, wirkt entkrampfend und öffnet die Seele. In Seelenkrisen, zum Beispiel nach Fehlgeburt oder Trennung, kann man beobachten, dass durch das Moxen eine mentale Umpolung stattfindet, so dass die Krisenpatienten die Praxis mit neuem Lebensmut verlassen. Eine spezifische Wirkung auf die durch Dauerstress erschöpften Nebennieren hat nicht zuletzt auch die Rosenwurzel (*Rhodiola rosea*). Das alpine Dickblattgewächs ist bereits seit Jahrzehnten im Fokus der Wissenschaft und zählt zu den Adaptogenen, die den Menschen leistungsfähiger und vor allem aber anpassungsfähiger gegenüber Stress machen. Daher empfiehlt sich *Rhodiola* bei Burn-out, (Erschöpfungs-)Depressionen und Angststörungen. Klinischen Untersuchungen zufolge lindert die Rosenwurzel sogar mittelschwere Depressionen. Die Wurzelextrakte verbessern die geistige Leistung,

wirken der Antriebslosigkeit entgegen und bessern auch die Schlafstörungen. „Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass SHR-5 (R.-rosea-Extrakt) den Anstieg von Cortisol im Speichel beim Aufwachen signifikant gegenüber Placebo reduziert.“ (Grünwald: Rhodiola rosea: ein Adaptogen bei Burnout).

Rezept: Mischung für die stressgeplagten Nebennieren

Artemisia vulgaris Dil. D6 (Beifuß)

Aurum metallicum Dil. D8 (Gold)

Eleutherococcus senticosus Dil. D1 (Taigawurzel)

Glandula suprarenales Dil. D8 (Nebenniere)

Juniperus communis Dil. D2 (Wacholder)

Je 20 ml, über eine Apotheke oder direkt bei Spagyra bestellen

(www.spagyra.at) und selber mischen; zwei bis drei Mal täglich 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Ergänzung: Jeden Morgen zwei Kapseln Rhodiolan von Dr. Loges und zusätzlich zwei Mal wöchentlich ein Ingwer-Nierenwickel oder Fußbäder und Fußeinreibungen mit Kupfersalbe rot von Wala.

Lichtblick aus der Pflanzenwelt

Vor allem muss aber im Zusammenhang mit Depressionen Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), erwähnt werden, eine der Lieblingpflanzen des Paracelsus. Vor rund 500 Jahren empfahl Paracelsus „Sankt Johannes-Kraut“ als Heilmittel gegen die „Phantasmata“ und definierte dieses Leiden wie folgt: „(...) die Phantasiegebilde rufen Erscheinungen hervor, so dass der Mensch Geister und Gespenster sieht und Phantasien hört. Es sind die Krankheiten, die die Leute zwingen, sich selbst zu töten.“ (Paracelsus: Sämtliche Werke, Aschner-Ausgabe Bd. III / S. 630). Desweiteren führt er aus, dass „(...) Phantasmata eine Krankheit ohne Körper und Substanz ist. Nur im Geist wird ein anderer Geist geboren, von welchem der Mensch regiert wird.“ (III / 631)

Seinerzeit hätte man bei dieser Symptomatik vermutlich auf Besessenheit geschlossen und einen kirchlichen Exorzismus angestrebt. Heutzutage bestünde eher Verdacht auf Schizophrenie. Ebenso könnte auch ein akuter Depressionsschub mit Suizidgefahr gemeint sein. Jedenfalls lag Paracelsus mit seinen Empfehlungen zur Psychoregulation mit Johanniskraut durchaus richtig.

Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge sind hochdosierte Zubereitungen (als Schwellendosis gilt eine Tagesdosis von 300 mg Hyperforin) chemisch definierten Antidepressiva ebenbürtig und verfügen auch über einen ähnlichen Wirkungsmechanismus: „Allerdings wirkt Johanniskraut in erster Linie über die Hemmung der Serotonin-Wiederaufnahme und das bedeutet, dass ein Wirkeintritt genauso wie bei chemisch definierten Antidepressiva erst nach ca. 14 Tagen zu erwarten ist. (...) Eine Hemmung der Wiederaufnahme von Serotonin und Noradrenalin in die präsynaptische Nervenzelle führt zur Stimmungsaufhellung.“ (siehe Hoffmann, Ch)

In der Naturheilpraxis erweist sich Johanniskraut als zuverlässiges pflanzliches Antidepressivum, das sowohl bei leichten bis mittelschweren Depressionen als auch im Entzug von Drogen, Nikotin oder Schlafmitteln hilfreich sein kann. Weil dieses lichte Gewächs die Kraft der Mittsommersonne in sich speichert, ist die Winterdepression ein weiteres dankbares Anwendungsgebiet. Wegen der lichtsensibilisierenden Wirkung ist jedoch bei hellhäutigen und lichtempfindlichen Personen sowie bei Schwangeren und Stillenden Vorsicht geboten. In solchen Fällen sollte man lieber auf feinstoffliche Präparate ausweichen, deren Wirkung manchmal sogar rascher eintritt als die von hochdosierten Zubereitungen. Eine wahre Sonnenmedizin ist zum Beispiel das anthroposophische Heilmittel „Aurum/Apis regina comp.“ von Wala, das Johanniskraut in homöopathischer Tiefpotenz enthält und daher keine Lichtsensibilisierung bewirkt. Dennoch hat es sich zur Stimmungsaufhellung bewährt. Egal ob prämenstruelle oder klimakterische Dysphorie, reaktive Depression nach Abort, Trennung oder Todesfall oder Winterdepression – Aurum/Apis regina comp. erweist sich immer wieder als Sonnendoping für die Seele (siehe



Kasten: Basisbehandlung bei depressiver Verstimmung). Als besonders wirksam ist die rhythmische Einnahme im Wechsel mit abendlichen Silbergaben, z. B. in Form von Argentum/Rohrzucker von Wala (bei posttraumatischer Belastungsstörung), Bryophyllum comp. von Wala (bei Hysterie) oder Ovaria comp. von Wala (bei prä-/klimakterischen Depressionen).

Im Solunat Nr. 17 von Soluna findet sich ebenfalls feinstoffliches Johanniskraut. Bei dem spagyrischen Heilpflanzenkomplex handelt es sich nämlich um ein Destillat, in das die lichtsensibilisierenden Farbstoffe nicht übergehen. Dennoch genügt die morgendliche Einnahme den empfindsamen Personen zur Stimmungsaufhellung und kann auch die Stimmungsschwankungen von Schwangeren und Wöchnerinnen auffangen. Das Besondere am Solunat Nr. 17, das früher bezeichnenderweise Sanguisol (= Sonne fürs Blut) hieß, ist, dass es zudem noch das Sonnengewürz Safran enthält. Safran (*Crocus sativus*) verfügt nämlich ebenfalls über antidepressive und euphorisierende Heilkräfte. Sofern man es sich leisten kann, sollte man bei Neigung zu Depressionen täglich eine Messerspitze davon in die Speisen geben (Kuchen, Reis, Fisch, Currygerichte). Paracelsus lobte das gelbfärbende Sonnengewürz einst als die beste Arznei gegen die Trauer und in der Homöopathie hat es lange schon den Ruf eine Art sanfter Opiumersatz für Kinder zu sein (z. B. *Crocus sativus* D4). Interessant ist nun, dass Wissenschaftler genau diese intuitiv und empirisch gewonnenen Erkenntnisse bestätigen konnten: „*Klinische Studien konnten die antidepressive Wirkung des Safrans bestätigen. (...) Der*



Extrakt wirkte vergleichbar wie 100 mg/d des trizyklischen Antidepressivums Imipramin oder 20 mg/d des selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmers Fluoxetin. Die antidepressive Wirkung des Safrans ist wahrscheinlich auch beteiligt an seinem positiven Einfluss auf das prämenstruelle Syndrom. (...) Eine Interaktion mit den GABA- und Opioid-Rezeptoren könnte auch zu den angstlösenden und schlaffördernden Effekten des Safrans beitragen.“ (Berger, F. u. a.: *Crocus sativus* L. ist nicht nur ein Gewürz; Zeitschrift für Phytotherapie 6/2012)

Küchenschellenblüte: Zu den Leitsymptomen von Pulsatilla gehören hormonell bedingte Stimmungsschwankungen, wie sie etwa beim prämenstruell-dysphorischen Syndrom oder bei der Wochenbettdepression vorkommen. Foto Margret Madejsky



Gediegenes Silber: Silberarzneien stärken die Regenerationskräfte bei Erschöpfungsdepression oder Burn-out und unterstützen die Verarbeitung seelischer Traumata. Foto Olaf Rippe

Basisbehandlung bei depressiver Verstimmung

Aurum/Apis regina comp. (Wala) durchlichtet die Seele

Bei Aurum/Apis regina comp. handelt es sich um ein anthroposophisches Heilmittel, das eine goldene Kette von Sonnenheilmitteln enthält: Gold, Bienenkönigin und Johanniskraut. Außerdem runden der nervenstärkende Hafer, die belebende Phosphorsäure sowie das Kummermittel Ignatia diese sonnenhafte Komposition ab. Alle Bestandteile sind in homöopathischen Tiefpotenzen enthalten, so dass selbst bei Dauereinnahme keine Lichtsensibilisierung durch Johanniskraut zu befürchten ist. Vielmehr durchlichtet diese Sonnenmedizin die Seele und hellt die Stimmung auf. Aurum/Apis regina comp. bewährt sich als Basismittel bei depressiven Verstimmungszuständen aller Art. Im Zusammenspiel mit Vitamin D3 lindert es die Winterdepression. Im rhythmischen Wechsel mit Argentum/Rohrzucker von Wala kann es bei posttraumatischen Belastungsstörungen hilfreich sein. Ebenso kommt es als Begleitmittel bei hormonell bedingten Stimmungstiefs zum Einsatz. Nicht zuletzt glättet es die Seelenwogen in akuten Lebenskrisen. Als besonders wirksam erweisen sich im Akutfall intrakutane Injektionen am KG17 (= „Punkt der göttlichen Himmelsenergie“), denen an den injektionsfreien Tagen die morgendliche Einnahme der Globuli folgt.

Ingwer-Nierenwickel löst seelische Blockaden

Wer ständig kalte Füße und ein großes Wärmebedürfnis im Beckenbereich hat, kann zusätzlich Ingwer-Nierenwickel anwenden. Der erwärmende Ingwer regt die Nieren sowie die Nebennieren an. Vor allem nach Burnout oder bei seelischer Überlastung füllen die erwärmenden Ingwer-Nierenwickel die Nierenenergie wieder auf und wirken regelrecht entstauend auf die Gefühlswelt. Weil die Nieren auch als „Organe der Angst“ bezeichnet werden, sind solche Kneippschen Wickel speziell bei Angsterkrankungen sowie nach Schock, Trennung und Verlustereignissen hilfreich.

Anwendung: Ein bis zwei Esslöffel Ingwerpulver in einer Schüssel mit 200 ml kochendem Wasser verrühren und etwas abkühlen lassen. Ein Leintuch mit dem Ingwerbrei bestreichen und über den Nieren direkt auf die Haut legen. Dann ein Handtuch und eine Wärmflasche darüber geben und das Ganze mit einem Wickeltuch aus Schurwolle bedecken. Schließlich noch eine Wärmflasche an die Füße legen und den Körper mit einer weiteren großen Decke warm halten. Falls der Ingwer unangenehm brennt, nimmt man die Wärmflasche wieder weg. Der Wickel sollte etwa 15 Minuten einwirken. Anschließend den Brei mit einem Papiertuch entfernen und die Haut mit einem feucht-warmen Lappen nachreinigen. Abschließend kann man die Nierengegend mit Kupfersalbe rot von Wala oder mit Johanniskrautrotöl einreiben. Dann noch mindestens 15 Minuten nachruhen!

Das Einmaleins der Depressionen

Heute berücksichtigt man bei der Diagnosestellung vor allem die Hamilton-Angstskala, auch HAM-D genannt (Hamilton rating scale for depression), sowie die Klassifikation nach der ICD-10 (siehe <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-who/kodesuche/onlinefassungen/htm1amt12013/>) welche die depressiven Episoden in verschiedene Schweregrade unterteilen.

Cave: Bei allen Formen der Depression besteht ein Suizidrisiko! „Die Selbstmordrate unter Depressiven wird auf zehn bis 20 Prozent geschätzt.“ (Otto Benkert: Psychopharmaka, 2001)

- **Agitierte Depression:** diese geht stets mit auffälligen Unruhezuständen einher, bei denen die Betroffenen kaum stillsitzen oder die Hände ruhig halten können. Außerdem ist die agitierte Depression sehr häufig mit einer Angststörung vergesellschaftet. Differentialdiagnostisch wäre vor allem eine hyperthyreote Krise auszuschließen (TSH ↓, Puls ↑).

Anmerkung: Eine Linderung der Unruhezustände lässt sich am zuverlässigsten durch Bromverbindungen erreichen, zum Beispiel Kalium bromatum D4, bis zu halb-/stündlich eine Tablette. Gleich mehrere Bromverbindungen finden sich im Solunat Nr. 14 von Soluna. Außerdem ist bei agitierter Depression absoluter Jodverzicht ratsam.

Bei gleichzeitigen **Angststörungen** wären, abgesehen von professioneller Betreuung (z. B. Konfrontations- oder Verhaltenstherapie), eine Kombination aus Aromatherapie, pflanzlichen oder homöopathischen Angstlösern zu versuchen.

- **Anaklitische Depression:** wird auch „Affektentzugssyndrom“ genannt, da es sich um eine typische Kinder- und Säuglingsdepression handelt, die infolge der Trennung von der Bezugsperson auftritt und sich anfangs vor allem durch Weinerlichkeit oder Trinkunlust äußert und sich bis hin zu Entwicklungsstörungen steigern kann.

Anmerkung: Bewährt haben sich abendliche Gaben von Argentum/Rohrzucker Glob. (Wala), die vor allem den Frühchen zu ruhigerem Schlaf verhelfen. Das Mittel wurde speziell für die Behandlung des posttraumatischen Syndroms entwickelt und kann zusammen mit anderen Traumamitteln (z. B. Arnica C30 oder Opium C30) auch Jahre später zum Einsatz kommen.

- **Endogene Depression:** auch „Major Depression“ genannt, gemeint ist die klassische Depression, bei der ein veränderter Hirnstoffwechsel vorliegt und eine familiäre Häufung vorkommt. Leitsymptome sind neben den psychischen Auffälligkeiten wie den depressiven Zuständen und morgendlichen Stimmungstiefs vor allem Schlafstörungen, bei denen es sich meist um Durchschlafstörungen oder um frühzeitiges Erwachen handelt.
Anmerkung: Bei leichten bis mittelschweren Verlaufsformen erweisen sich hochdosierte Johanniskrautpräparate (z. B. Laif 900) den chemisch definierten Antidepressiva als ebenbürtig. Empfehlenswert sind hier auch rhythmische Arzneigaben (siehe Text).
- **Larvierte Depression:** einst „maskierte“ und heute auch „somatisierte Depression“ genannt. Bei dieser Form tritt die depressive Stimmungslage hinter dem körperlichen Unwohlsein zurück. Die Beschwerden reichen von funktionellen Herzbeschwerden über Kopfschmerzen oder Migräne, Rücken- oder Muskelschmerzen bis hin zu gestörtem Appetit („Kummerspeck“), Verdauungsbeschwerden (Gastritis, Reizdarm) und Schlafstörungen.
Anmerkung: Fast immer liegen dem Krankheitsgeschehen unangenehme Lebensumstände zugrunde wie etwa eine unerfüllte Ehe, Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz, so dass das Hauptaugenmerk auf neue Zielsetzungen in der Lebensorganisation gerichtet werden sollte. Begleitend bewähren sich Stimmungsaufheller wie Aurum/Apis regina comp. von Wala.
- **Postpartale Depression:** betroffen sind zehn bis 15% aller Wöchnerinnen. Dabei kommt es einige Tage nach der Geburt zu den sogenannten „Heultagen“, die durch gesteigerte Empfindsamkeit und Weinerlichkeit gekennzeichnet sind. Bei entsprechender Disposition können die hormonellen Schwankungen (Oxytozin ↗, Östrogene ↘, Progesteron ↘, TSH↘↗) sich bis hin zur psychotischen Depression steigern, die eine stationäre Behandlung erfordert.
Anmerkung: Von der postpartalen Depression scheinen jene Frauen vermehrt betroffen zu sein, die zuvor schon hormonell labil waren (z. B. Schilddrüsen- und Zyklusstörungen in der Vorgeschichte). Vorbeugend sollte man das Wochenbett gut vorbereiten, indem häusliche Hilfe und familiärer Beistand sowie eine ausreichend lange Regenerationsphase organisiert werden. Hilfreich ist nach Kaiserschnitt auch eine Traumabehandlung, die bspw. durch spezialisierte Hebammen erfolgt und durch homöopathische Traumamittel ergänzt wird (z. B. Arnica C30 morgens und Argentum/Rohrzucker von Wala abends). Begleitend können die feinstofflichen Johanniskrautpräparate zum Einsatz kommen (z. B. Aurum/Apis regina comp., Glob. von Wala oder Solunat Nr. 17 von Soluna). Ferner empfehlen Hebammen am „Heultag“ Pulsatilla (z. B. Einzeldosen der C30 oder tägliche Gaben der D12).
- **Prämenstruell-dysphorisches Syndrom:** hierunter werden alle psychischen Beschwerden zusammengefasst, die regelmäßig in der zweiten Zyklushälfte auftreten. Verantwortlich ist ein relativer Gelbkörpermangel, der Heißhungerattacken, Reizbarkeit oder Schlafstörungen begünstigt. Meist bestehen weitere Anzeichen einer Gelbkörperschwäche wie etwa prämenstruelles Brustspannen, Wassereinlagerungen oder prämenstruelle Schmierblutungen.
Anmerkung: Eine Alternative zu Antidepressiva sind hier vor allem die Kombination von pflanzlichen Stimmungsauffhellern wie etwa Safran oder Ceres Hypericum Urtinktur mit Progesteron D4 Creme (www.marktapotheke-greif.de), von der in der zweiten Zyklushälfte je nach Reaktion täglich ein bis zwei Hub Creme in die Armeugen einmassiert werden.
- **Reaktive Depression:** auch „depressive Reaktion“ genannt, tritt infolge von Kränkungen, Verlustereignissen oder anderweitig belastender Lebensumstände auf. Als Auslöser kommen beispielsweise Todesfälle, Trennungen oder der Verlust des Arbeitsplatzes in Frage.
Anmerkung: Bei der reaktiven Depression handelt es sich um eine seelische Blockade, bei der die negative Gefühlsspirale nicht verlassen werden kann. Diese emotionale Starre lässt sich erfahrungsgemäß gut mithilfe von Ingwer-Nierenwickeln lösen (siehe Therapiekonzept). Weil fast immer ein Verlustereignis wie etwa eine Fehlgeburt oder ein Todesfall die depressive Episode ausgelöst hat, kommen hier am häufigsten die Trauermittel der Homöopathie zum Einsatz (z. B. Ignatia C30 oder Conium C30). Bewährt hat sich die Kombination von manuellen Verfahren (Wickel, Moxibustion, FRZ) und Aurum/Apis regina comp. von Wala.
- **Somatogene Depression:** tritt im Rahmen einer organischen Erkrankung auf. Diese „exogene“ Depression kann durch verschiedene Grunderkrankungen ausgelöst werden:
 - a) Extrazerebral, z. B. nach Virusinfektionen (z. B. EBV) oder bei Schilddrüsenunterfunktion
 - b) Zerebral durch Schädel-Hirn-Traumen, bei Hirntumor, nach Schlaganfall, Epilepsie, etc.Anmerkung: Je nach Ursache und Schwachpunkt kann eine Stärkung der Organfunktion oder bei toxischer Belastung auch eine gezielte Ausleitungskur hilfreich sein. Einige Beispiele:
 - Bei Depressionen nach Schlaganfall empfiehlt sich „Arnica/Aurum“ von Wala.
 - Bei Postviraler Defatigatio mit depressivem Syndrom bewährt sich Meteoreisen von Wala (siehe auch „Leben auf halber Flamme“ NHP-Artikel und DVD).

- **Saisonal-affektive Störung oder Winterdepression:** wird auch als SAD (= seasonal affective Disorder) bezeichnet. Abgesehen von der gedrückten Stimmung und der Antriebsschwäche bestehen meist auch ein gesteigertes Schlafbedürfnis und vermehrtes Verlangen nach Süßigkeiten. Als Ursache wird ein in der dunklen Jahreszeit erhöhter Melatoninspiegel sowie der deswegen erniedrigte Serotoninspiegel diskutiert. Außerdem liegt aufgrund der geringeren Lichtexposition zugleich ein Vitamin-D-Mangel vor.
Anmerkung: Bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel sollte man im Winterhalbjahr Vitamin D substituieren (z. B. Vitamin D3 Hevert Tabletten, 1 - 2 x tgl. 1 Tablette). Hilfreich sind darüber hinaus die Lichttherapie sowie Naturheilmittel, welche die Lichtwirkung verstärken (z. B. Aurum/Apis regina comp von Wala, Ceres Archangelica oder Ceres Hypericum Urtinktur).

Anschrift der Verfasserin:

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
Praxis für Traditionelle Abendländische Medizin
Barerstr. 48, 80799 München
m.madejsky@natura-naturans.de

Literatur & Quellen

Aschner, B. (Hrsg.): Paracelsus Sämtl. Werke; Verlag Fischer, Jena 1930; Anger Verlag Eick (Nachdruck 1993)
Berger, F.; Hensel, A.; Nieber, K.: Crocus sativus L. ist nicht nur ein Gewürz – Die neuroprotektive Wirkung eines Safranextraktes; Zeitschrift für Phytotherapie 6/2012; Haug Verlag, Stuttgart
Benkert, O.: Psychopharmaka; Verlag C. H. Beck, München 2001
Brumm, V.; Ducommun-Capponi, M.: Wickel und Kompressen; AT Verlag, CH-Aarau 2011
Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom; Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2006
Ellis, E. L.: Die Behandlung verschiedener Müdigkeitssyndrome mit Hepar/Magnesium D10 i. v., Teil II Wintermüdigkeit; Merkurstab 02/2011; www.merkurstab.de
Grünwald, J.; Stier, H.; Bruhn, S.; Goyvaerts, B.: Rhodiola rosea: ein Adaptogen bei Burn-out; Zeitschrift für Phytotherapie 4/2011; Haug Verlag, Stuttgart
Hoffmann, Ch.; Tschsch, B.; Weiß, G.: Pflanzliche Dreierkombination: Psychoaktiv, Komplex, synergetisch; Zeitschrift für Phytotherapie 4/2011; Haug Verlag, Stuttgart
Kasper, S.; Gastpar, M.; Müller, W. E.; Volz, H.-P.; Möller, H.-J.; Dienel, A.; Schläfke, S.: Wirksamkeit und Verträglichkeit von Silexan, einer neuen, oral verabreichten Zubereitung aus Lavendelöl, bei subsyndromaler Angststörung; Zeitschrift für Phytotherapie 2/2011; Haug Verlag, Stuttgart
Madejsky, M. und Rippe, O.: Heilmittel der Sonne, AT-Verlag, CH-Aarau 2013
Madejsky, M.: Wenn die Hormone verrücktspielen, NHP 9/1999, Pflaum Verlag München
Madejsky, M.: Problemherd Schilddrüse; NHP 5/2009, Pflaum Verlag München
Mezger, J.: Gesichtetete homöopathische Arzneimittellehre; Haug Verlag, Stuttgart 1995
Müller, R.: Safran (Crocus sativus); Beitrag im Merkurstab 2/2010; www.merkurstab.de
Pelikan, W.: Heilpflanzenkunde; Philosoph.-anthroposoph. Verlag am Goetheanum, Dornach 1958
Rensing, L. u. a.: Mensch im Stress; Elsevier/Spektrum Verlag, München 2006
Schlüren, E.: Homöopathie in der Frauenheilkunde; Haug Verlag, Heidelberg 1977
Vogel, H.-H.: Wege der Heilmittelfindung; Natur, Mensch & Medizin Verlag, Bad Boll 1994
Wabner, D. u. Beier, Ch.: Aromatherapie; Urban & Fischer Verlag, München 2009
Wilkins, J.: Misteltherapie – Differenzierte Anwendung nach Wirtsbäumen; Sonntag Verlag, Stuttgart 2006