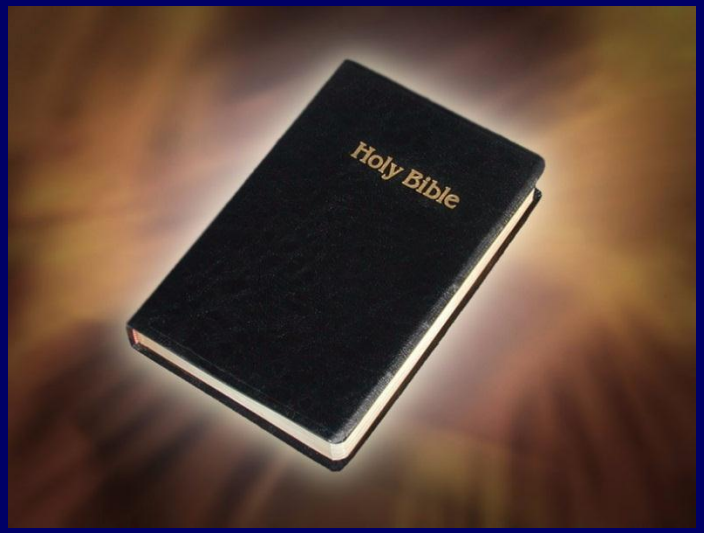
DAS BESTE MEDIZINBUCH, DAS JEMALS GESCHRIEBEN WURDE

Die Gebrauchsanleitung



Das beste Buch über seelische Gesundheit, das jemals geschrieben wurde

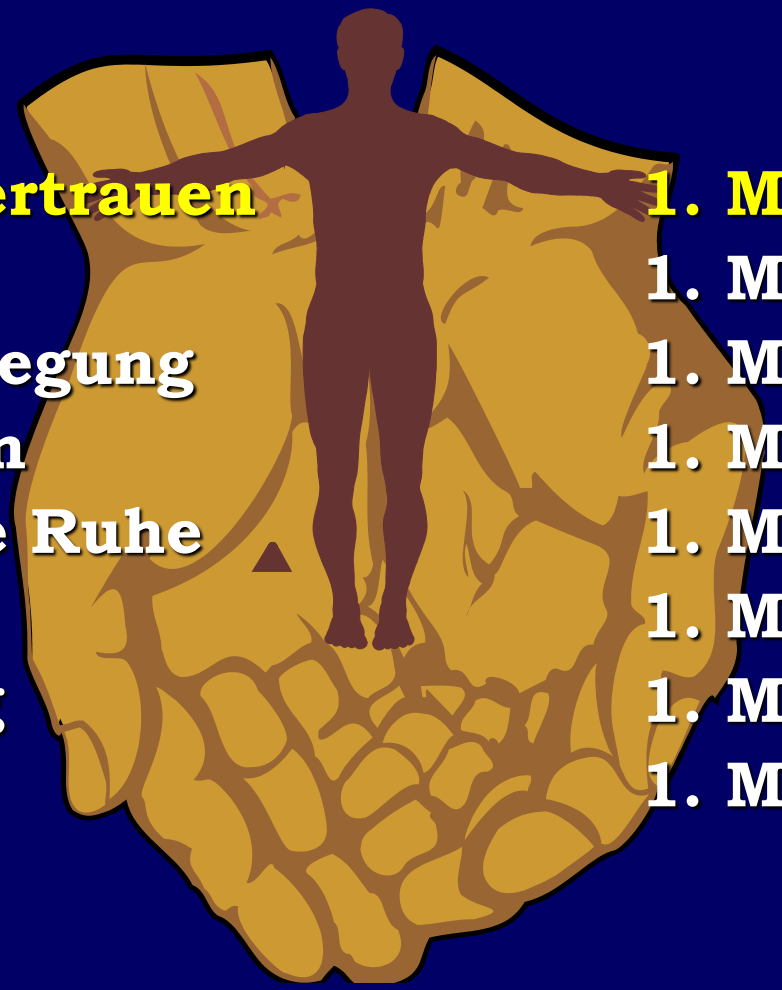
(Ps. 100,3) Erkennet, dass der HERR Gott ist! Er hat uns gemacht und nicht wir selbst zu seinem Volk und zu Schafen seiner Weide.

JEDES PRODUKT KOMMT MIT EINER GEBRAUCHSANLEITUNG DES HERSTELLERS

Die Gebrauchsanleitung

GOTT GAB UNS ANLEITUNG

“Thy hands have fashioned me and made me. Give me understanding and I shall keep thy commandments. Ps. 119:73



• **Göttliches Vertrauen**	**1. Mose 2,17**
• **Frische Luft**	**1. Mose 1,6.7**
• **Tägliche Bewegung**	**1. Mose 2,15**
• **Sonnenschein**	**1. Mose 1,16**
• **Angemessene Ruhe**	**1. Mose 2,3**
• **Viel Wasser**	**1. Mose 2,10**
• **Immer mäßig**	**1. Mose 2,16.17**
• **Ernährung**	**1. Mose 1,29**

BEFREIUNG VON DEPRESSION

DIE ELIA THERAPIE

BEFREIUNG VON DEPRESSION!

Die Definition von Depression

Wenn man nicht kürzlich ein offensichtliches emotionales Trauma erlebt hat, aber mindestens 5 der 9 Symptome für mindestens 2 Wochen erlebt.

- **Tiefe Traurigkeit**
- **Apathie**
- **Unruhe**
- **Schlafstörungen**
- **Gewichts- oder Appetitveränderungen**
- **Mangel an Konzentration**
- **Gefühle der Wertlosigkeit**
- **Trübe Gedanken**
- **Erschöpftheit**

Subsyndromal Depression = 2 to 4 symptoms for 2 weeks.

Im mit einer Depression diagnostiziert zu werden, muss man <u>fünf oder mehr</u> der genannten Symptome während <u>2 Wochen</u> haben und sie müssen eine <u>Veränderung</u> des bisherigen darstellen. Darüber hinaus <u>muss</u> eines der fünf Symptome *entweder* <u>depressive Stimmung</u> *oder* <u>Verlust von Interesse oder Freude an Aktivitäten</u> sein.

American Psychiatric Association:
Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.).
Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994.

“Zwischen Geist und Körper besteht eine sehr enge Beziehung. Wenn einer von beiden beeinträchtigt ist, leidet der andere mit. Der Zustand des Geistes beeinflußt die Gesundheit in viel stärkerem Maße, als man allgemein denkt. So manche Krankheiten, an denen Menschen leiden, sind das Ergebnis geschwächter Geisteskräfte. Kummer, Angst, Unzufriedenheit, Reue, Schuld, Mißtrauen — sie alle helfen mit, die Lebenskräfte zu verschleißen und Verfall und Tod zu begünstigen.”

{Auf den Fußspuren des Großen Arztes, S 194}

ANGST

“…All tend to break down the life forces and invite decay and death.”

Ministry of Healing p.241

- **<u>Trauer</u>: Emotionales Leiden hervorgerufen durch Unglücke, ein misslicher Ausgang, Sorge**
- **<u>Angst</u>: Banges Unbehagen der Seele; Sorgen**
- **<u>Missmut</u>: Ein Gefühl von Kümmernis; Unzufriedenheit**
- **<u>Reue</u>: Betrübnis durch ein Gefühl der Schuld; Selbstvorwürfe**
- **<u>Misstrauen</u>: Kein Vertrauen in etwas haben; Argwohn**

Konventionelle Behandlung bei Depression

Kognitive Therapien:

- Psychotherapie
- Beratung

Medikamente:

- Trizyklische Antidepressants
- Monoaminooxidase-Hemmer
- Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer

MEDIKAMENTE UND DEPRESSION

TRANQUILLIZER UND ANTIDEPRESSIVA MACHEN 1/4 ALLER VERSCHRIEBENEN MEDIKAMENT IN DEN USA AUS.

KINDER UND ANTIDEPRESSIVA

MEHR ALS 1 MILLION KINDER IN DEN USA NEHMEN ANTIDEPRESSIVA

Health & Science: USA TODAY March 25, 2004.

Medikamente bei Depressionen

Medikament	*Potentielle Probleme*
Selektive Serotonin Wiederaufnahmehemmer ***Prozac, Zoloft, Paxil, Celexa Luvox, Effexor, Serzone***	**Gewichtszunahme, Abnahme der Libido, und gesteigerte Sexualdysfunction.** **Magen-Darmprobleme, wie Übelkeit oder Durchfall, Schwindel, Schläfrigkeit Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen**
Trizyklische Antidepressiva ***Elavil, Limbitrol, Norpramin, Pamelor, Sinequan, Tofranil, Triavil***	**Sedierung, Gewichtszunahme, Blasenschwäche, Unruhe, Herzrhythmusstörungen, Lungenfibrose, Herzrasen**

Während Medikamente für Depressionen zeitweilig eine Besserung der Symptome bewirken können, kann der dauerhafte Gebrauch von Antidepressiva und Tranquilizern zu körperlicher oder seelischer Abhängigkeit führen und die Depression sogar verschlimmern

ES gibt etwas BESSERES

Ausirkungen von Depressionen

- **Betrifft 200 Millionen Menschen weltweit – etwa 20,9 Millionen Erwachsene in den USA**

- **Kostet jedes Jahr über $70 Millarden für Behandlung, Arbeitsunfähigkeit und verlorene Produktivität in den USA**

Anzeichen und Symptome von Depressionen

- Gefühle andauernder Traurigkeit und Schwermut
- Interessenverlust an fast allen Aktivitäten
- Appetit- und/oder Gewichtsveränerungen
- Schlaf – zu viel oder zu wenig
- Konzentrationsstörungen/Unentschlossenheit
- Erschöpfung / Energieverlust
- Gefühle der Wertlosigkeit
- Übermäßige oder unangemessene Schuldgefühle
- Wiederkehrende Todesgedanken oder Selbstmordgedanken

Depressionen nehmen zu

Depressionen nehmen zu

- Die Anzahl der Menschen, die weltweit an Depressionen leiden hat seit 1915 stetig zugenommen
- Die Krankheit scheint in früherem Alter aufzutreten
- Schwere Depressionen treten nun oft bis zum Alter von 25 auf
- Das generelle Risiko für Depressionen hat mit der Zeit zugenommen

Die versteckten Gefahren von Depressionen

- Steigert die Rate von tödlichem Schlaganfall um 50%
- Schwächt das Immunsystem
- Reduziert die Größe der Bereiche im Gehirn, die für Gedächtnis & Lernen zuständig sind
- Trägt zu Bluthochdruck bei

Körperliche Faktoren, die zu Depressionen beitragen

- Genetik
- Mangel an Vitamin B-12 oder Folsäure
- Jeglicher Vitamin B-Mangel
- Mangel an Omega-3 Fettsäuren
- Störungen im hormonellen Gleichgewicht
- Kopfverletzungen
- Schwermetallvergiftungen
- Schlaganfall

Körperliche Faktoren, die zu Depressionen beitragen

- Alkohol, Rauchen
- Koffein
- Bewegungsmangel
- Falsche Ernährung
- Erkrankungen / Medikamente
- Störung des Tag- Nachtrhythmus

Genetik

Lebensstil

Alkohol

Alkohol wirkt sedativ auf das Zentralnervensystem, & und es ist erwiesen, dass er Depressionen steigert, einschließlich Selbstmordgedanken

Rauchen

Ist im gleichem Maße wenn nicht sogar gefährlicher als Trinken in der Entwicklung einer Depression. Raucher haben ein 3x größeres Risiko an einer Depression zu erkranken.

“Tee und Kaffee peitschen die nachlassenden Energien für einen Moment auf, aber wenn der unmittelbare Einfluss vorbei ist, folgt ein Gefühl der Depression.” CD 425

Koffein

Nach einer Studie mit 143,000 Personen fanden Skandinavische Forscher einen bedeutsamen Anstieg von Depressionen unter Frauen, die starke Kaffeetrinkerinnen waren. Darüber hinaus hatten diese Frauen auch mehr Probleme mit Stress umzugehen.

Bewegungsmangel

Eine Großstudie mit 8.000 Erwachsenen ergab, dass je weniger aktiv die Leute waren, desto mehr hatten sie die Tendenz depressiv zu sein.

Medikamente

Einige Bluthochdruckmedika-mente, sowie andere Arten von Medikamenten, können Depressionen auslösen. Sprich mit deinem Arzt über diese Möglichkeit.

Soziale Faktoren, die das Risiko einer Depression steigern

- Großeltern, die ihre Enkel großziehen
- Trennung der Eltern
- Sexueller Missbrauch
- Co-Abhängigkeit
- Niedrige soziale Schicht
- Keine soziale Unterstützung
- Negative, stressige Ereignisse

Stress Test

>150 Punkte → bedeutsame Gesundheits-probleme

Belastende Ereignisse

- 100 Tod des Ehepartners
- 73 Scheidung
- 63 Tod eines nahestehenden Verwandten
- 53 Unfall oder Krankheit
- 50 Heirat
- 44 Gesundheitsveränderung bei Familienmitglied
- 40 Schwangerschaft
- 39 Neue Familienmitglieder
- 38 Veränderungen der Finanzen
- 36 Veränderungen des Arbeitsplatzes
- 29 Veränderungen von Verantwortlichkeiten am Arbeitsplatz
- 25 Veränderte Lebensbedingungen
- 20 Veränderungen von Arbeitszeiten
- 20 Umzug
- 19 Veränderung in Freizeitaktivitäten
- 19 Veränderungen in kirchlichen Aktivitäten
- 18 Veränderungen bei sozialen Aktivitäten
- 15 Veränderte Häufigkeit in Familienzusammenkünften
- 15 Veränderungen der Essgewohnheiten

2 grundlegende Probleme

- 1. Biologisch gesehen werden Menschen mit kleinerer oder größerer Toleranz gegenüber Anspannung und Stress geboren.

- 2. Die umgebungsbedingten Umstände anderer, besonders während ihrer Kindheit und Jugend spielen auch eine Schlüsselrolle in ihrer Fähigkeit später im Leben belastenden Situationen zu begegnen.

- Gottes Lösung: 1 Korinther10,13

Psycho-spirituelle Probleme

- Zerrüttete Familie
- Missbrauch
- Ungelöste Konflikte mit anderen
- Ungelöste Konflikte mit sich selbst
- Schuld/Scham
- Nicht in der Lage sein Grenzen einzugestehen
- Unbewusste Elemente

Gottes Verheißungen

- “Wir sollten sie nicht mit Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit betrachten. Aber so wie wir die wertvollen Blumen begutachten würden und unsere Sinne mit ihrer Lieblichkeit und ihrem Duft erfreuen würden, so sollten wir Gottes Verheißungen betrachten, eine nach der anderen, und sie von jeder Seite genau betrachten, ihren Reichtum aufnehmen, und durch sie beruhigt, getröstet und ermutigt und gestärkt zu werden... Sie sind geeignet für die Freundlosen, Armen, Reichen, Kranken, Trauernden – alle werden angemessene Hilfe erhalten wenn sie sie durch den Glauben ergreifen. (That I May Know Him, S. 213:3)

Viele unserer inneren, ungelösten Probleme kommen von einem Mangel an Verstehen und Erfahrung in…

- Gottes bedingungsloser, unendlicher Liebe & unser Wert
- Seiner Souveränität, Gerechtigkeit & Fähigkeit die schlimmste Situation zu meistern
- Seiner Mitwirkung in unserem Leben
- unserem Bedürfniss unsere Sünden zu bekennen und uns mit anderen auszusöhnen
- Jesu Verheißung der Vergebung, des Sieges über Sünde & der Freiheit von Schuld
- der Macht des Wortes Gottes

1. Samuel 16,15.16.23

- Da sprachen die Großen Sauls zu ihm: Siehe, ein böser Geist von Gott ängstigt dich.

- Unser Herr befehle nun seinen Knechten, die vor ihm stehen, dass sie einen Mann suchen, der auf der Harfe gut spielen kann, damit er mit seiner Hand darauf spiele, wenn der böse Geist Gottes über dich kommt, und es besser mit dir werde.

- Sooft nun der böse Geist von Gott über Saul kam, nahm David die Harfe und spielte darauf mit seiner Hand. So wurde es Saul leichter und es ward besser mit ihm und der böse Geist wich von ihm.

ELIA LITT AN DEPRESSIONEN

- Elia hatte mit einer Reaktion zu kämpfen, die oft auf große Erfolge und Glaubenstaten folgt. Er war niedergeschlagen und befürchtete, dass die Reformen, die mit den Ereignissen am Berg Karmel begannen, nicht halten würden. Erst hatte er einen Höhenflug erlebt und jetzt litt er an *Depressionen* und befand sich in einem tiefen Tal. Solange er unter dem Einfluss des Allmächtigen stand, konnte er die schwersten Glaubenskämpfe aushalten, aber jetzt mit der Drohung Isebels im Ohr und *der Befürchtung*, dass Satan ihre Bestrebungen auch noch unterstützt, *verlor er seinen Halt in Gott*.. (Propheten & Könige, S. 161-162)

Das hoffnungslose Gefühl

Depressionen

Gottes Plan zur Überwindung von Depressionen

“Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl.” ***Prov 17:22***

Behandlung bei Depressionen

Ps 34,20

19 Der Gerechte muss viel erleiden,

aber aus alledem hilft ihm der HERR.

Ps 56:8-10

Zähle die Tage meiner Flucht, / sammle meine Tränen in deinen Krug;ohne Zweifel, du zählst sie.

Dann werden meine Feinde zurückweichen, / wenn ich dich anrufe.

Das weiß ich, dass du mein Gott bist.

Ich will rühmen Gottes Wort;

ich will rühmen des HERRN Wort.

BEFREIUNG VON DEPRESSIONEN

DIE ELIA THERAPIE

FALLSTUDIE

ILLUSTRATION VON DEPRESSIONEN

DIE ERFAHRUNG ELIAS

1. KÖNIGE 18,19

DIE ELIA THERAPIE

1. KÖNIGE 19, 1-18

DIE ELIA THERAPIE

I. Die Umstände:

A. Sein Leben war bedroht – V. 2

B. Er fürchtete um sein Leben – V. 3

C. Er konzentrierte sich auf die Umstände – V. 3

D. Er verlor die Hoffnung und wollte sterben – V. 4

II. Die Ursachen:

Er konzentrierte sich auf sich selbst – V. 3,4

Er erlaubte es den Umständen sein Tun zu diktieren – V. 3

Er hatte hohe Erwartungen – V. 10

III. Die Ursachen in der Perspektive:

Enttäuschung

Ressentiments

Groll

Selbstmitleid

IV. Die Lösung

Schlaf – V. 5

Berührung – V. 5

Nahrung – V. 5,6

Wasser – V. 6

Soziale Aurmerksamkeit und Unterstützung – V. 7

Bewegung – V. 8

Geistliche Nahrung – V. 9,11,12

DIE ELIA THERAPIE

I. <u>Die Umstände</u>:

A. Sein Leben war bedroht – V. 2

B. Er fürchtete um sein Leben – V. 3

C. Er konzentrierte sich auf die Umstände – V. 3

D. Er verlor die Hoffnung und wollte sterben – V. 4

DIE ELIA THERAPIE

II. <u>Die Ursachen</u>:

A. Er konzentrierte sich auf sich selbst – vs 3,4

B. Er erlaubte es den Umständen sein Tun zu diktieren – V. 3

C. Er hatte hohe Erwartungen – V. 10

ANGST

1. KÖNIGE 19,3

ICHBEZOGEN

1. KÖNIGE 19, 3.4

GEPRÄGT DURCH UMSTÄNDE

1. KÖNIGE 19,3

HOHE ERWARTUNGEN

1. KÖNIGE 19,10

DIE ELIA THERAPIE

III. <u>Die Ursachen in der Perspektive</u>:

A. Enttäuschung

B. Ressentiments

C. Groll

D. Selbstmitleid

DIE ELIA THERAPIE

DIE ELIA THERAPIE

IV. <u>Die Lösung:</u>

A. Schlaf – V. 5

B. Berührung – V. 5

C. Nahrung – V. 5.6

D. Wasser – V. 6

E. Soziale Aufmerksamkeit und Unterstützung – vs 7

F. Bewegung – V. 8

G. Geistliche Nahrung – V. 9.11.12

DIE ELIA THERAPIE

SCHLAF

BERÜHRUNG

NAHRUNG

WASSER

SOZIALE AUFMERKSAMKEIT-UNTERSTÜTZUNG

BEWEGUNG

GEISTLICHE NAHRUNG

Ein gesunder Lebensstil

3 Johannes 2

Behandlung bei Depressionen

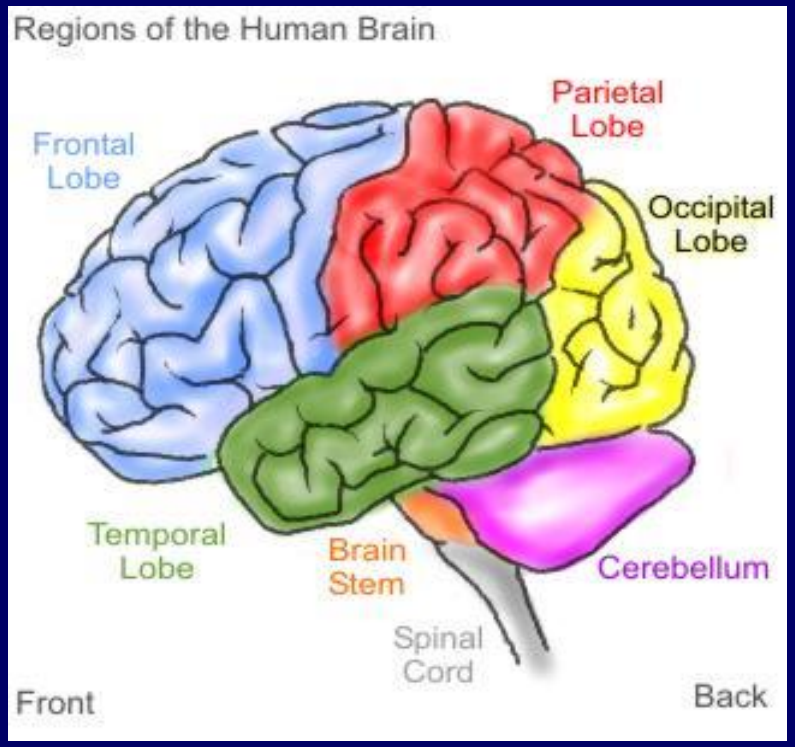
- Versuchen die Ursache zu finden
- Die Funktion des Vorderhirns verbessern
- Dinge vermeiden, die das Vorderhirn unterdrücken
- Serotoninspiegel erhöhen
- Genügend Zufuhr von Omega-3
- Genügend Zufuhr von Folsäure
- Genügend Zufuhr von B Vitaminen

Faktoren, die Depressionen vorbeugen und behandeln

Lasst uns das Gehirn betrachten.

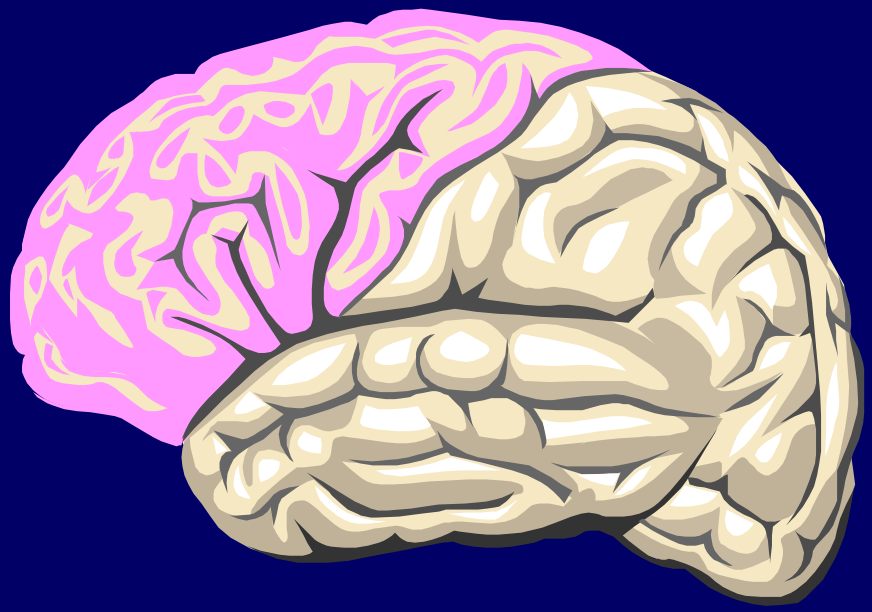
Lasst uns zuerst die physischen Strukturen des Gehirns betrachten.

Dann lasst uns die mentalen Einflüsse betrachten.



Das Vorderhirn

- Bewusstsein
- Willenskraft
- Urteilskraft
- Initiative
- Konzentration
- Fähigkeit Dinge zu planen & auszuführen



Vorderhirn-Defizite bei Depressionen

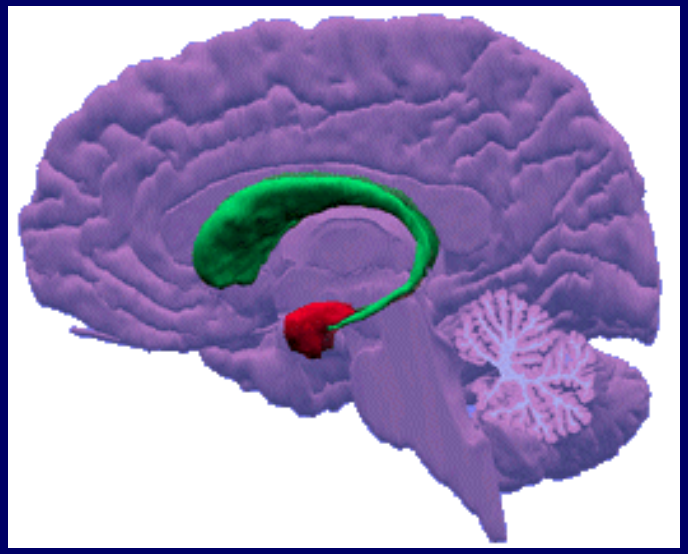
- Verminderte Durchblutung
- Verminderte elektrische Aktivität
- Verminderte Neurotransmitter
- Anatomische Schrumpfung

Prinzip 2

Um Depressionen zu überwinden

Der Blutfluss innerhalb des Gehirns bewegt sich zu den Bereichen, die genutze werden. Beschäftigung mit Dingen, die das Vorderhin aufbauen, verbessert die Blutzirkulation in diesem Bereich.

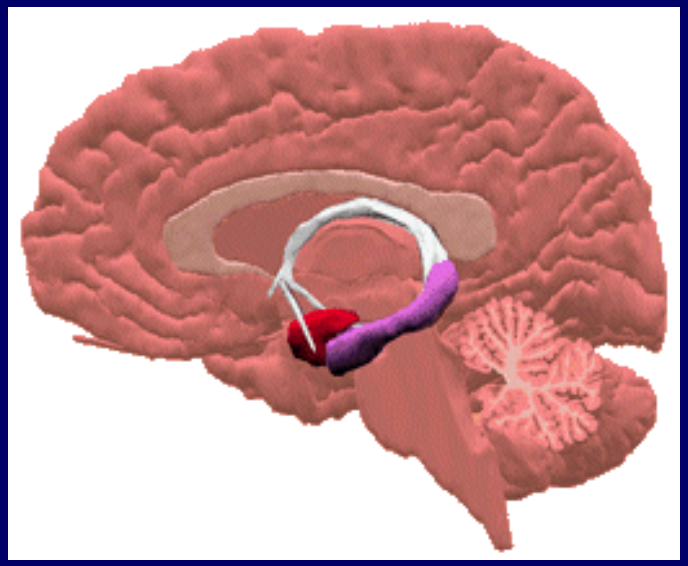
- Die Amygdala speichert Erinnerungen und Emotionen, die mit Angst zu tun haben.
- Die Amygdala ist bei Depressionen überaktiv. So dominiert die Angst.
- Das Vorderhirn sendet Bremsen zur Amygdala.



- **Der Hippocampus ist sowohl beim Langzeit- als auch beim Kurzzeitgedächtnis beteiligt.**

- **Lange oder schwere Depressionen schrumpfen ihn.**

- **Eine Auswahl an mentalen und körperlichen Übungen verbessern die Neurogenese im Hippocampus.**



Verdrehte, falsche Denkmuster spielen bei allen Depressionen eine Rolle

“Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.” ***Sprüche 23,7***

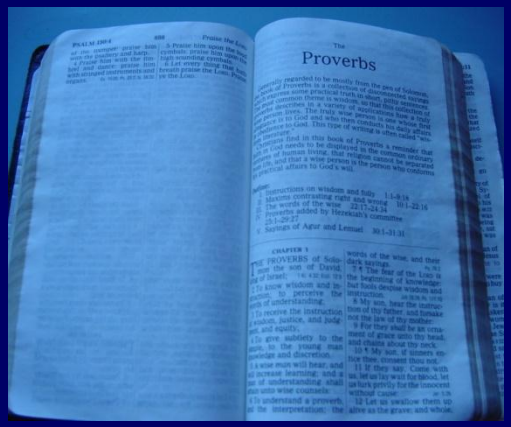
Prinzip 3

bei der Überwindung von Depression

- Erkenne und ersetze negative Gedankenmuster mit positiven.

  - Optionen
  - Logik
  - Gottes Verheißungen

LIES DIE BIBEL UND STÄRKE DEN GEIST



“The Bibel, so wie sie geschrieben ist, soll dein Leitfaden sein.”

“Nichts ist so geeignet den Verstand zu vergößern und den Geist zu stärken als das Studium der Bibel.”

“Wenn der Geist zum Studium des Wortes Gottes gebracht wird, wird das Verständnis zunehmen und die höhere Kraft wird sich entwickeln hohe und veredelnde Wahrheiten zu verstehen.”

E.G. White

Gedankenlesen

“Richtet nicht nach dem Augenschein, sondern fällt ein gerechtes Urteil!”

Johannes 7,24

Verinnerlichung der Meinung anderer

“Kann auch eine Frau ihr Kindlein vergessen, dass sie sich nicht erbarmt über ihren leiblichen Sohn? Selbst wenn sie [ihn] vergessen sollte – ich will dich nicht vergessen!” ***Jesaja 49,15***

Selektiver Filter

Sich auf das Negative konzentrieren und das Positive ignorieren.

“Wo aber das Maß der Sünde voll geworden ist, da ist die Gnade überströmend geworden.”

Römer 5,20

“Wir leben in einer Welt voll Leiden. Schwierigkeiten, Prüfungen und Kummer warten unsrer den ganzen Weg entlang zu dem himmlischen Heim. Aber es gibt viele, welche des Lebens Lasten doppelt schwer machen, indem sie beständig Schwierigkeiten voraussehen. Wenn ihnen Widerwärtigkeit oder Enttäuschung begegnet so denken sie, daß alles zu grunde geht, daß ihr Los das härteste von allen sei und daß sie sicherlich in Not kommen. Auf diese Weise bringen sie Elend über sich selbst und werfen einen Schatten auf alle, die um sie herum sind. Das Leben wird zu einer Last für sie; aber es braucht nicht so zu sein. Es wird sie eine entschiedene Anstrengung kosten, den Lauf ihrer Gedanken zu ändern; aber die Änderung kann gemacht werden. Ihre Glückseligkeit für dieses und für das zukünftige Leben hängt davon ab, daß sie ihre Gedanken auf freundliche Dinge richten.”…

“Lasst sie von dem dunklen Bilde absehen, welches nur in ihren Gedanken besteht und dieselben auf die Segnungen richten, welche Gott auf ihren Weg gestreut hat und darüber hinaus auf die unsichtbaren und ewigen…

In jeder Prüfung will Christus uns Hilfe spenden, wenn wir ihn suchen. Unsere Augen werden geöffnet werden, die Verheißungen der Heilung zu unterscheiden, die in seinem Wort berichtet sind. Der heilige Geist wird uns lehren, wie wir uns jeden Segen aneignen können, welcher ein Gegenmittel für Kummer ist. Für jeden bitteren Trank, der an unsere Lippen geführt wird, sollen wir einen heilenden Zweig finden." MH 247,248

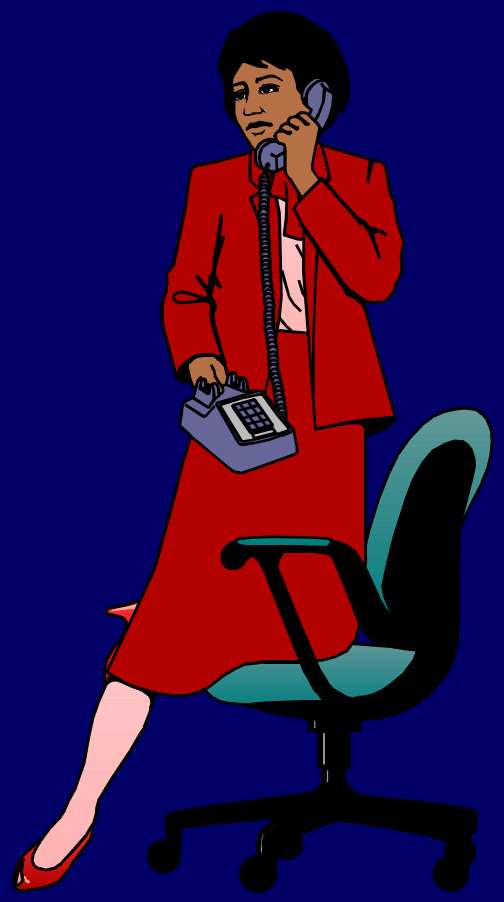
Alles oder Nichts Denken

Was für ein Flop! Ich habe versagt. Ich habe nicht wie immer eine Eins geschrieben.

In diesem falschen Denkmuster wird alles extrem wahrgenommen und es bleibt kein Raum für Gottes Gnade und dem Lernen aus Fehlern.

“denn ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf, aber die Gottlosen versinken im Unglück.” ***Sprüche 24,16***

Unrealistische Ziele



Ich sollte wirklich mehr tun. Ich sollte in der Lage sein zwei Kinder allein großzuziehen, die Karriereleiter hinaufsteigen, drei mal die Woche ins Fitnessstudio gehen, und mein Haushalt sollte organisiert sein. Viele Frauen schaffen das alles. So sollte ich es auch schaffen.

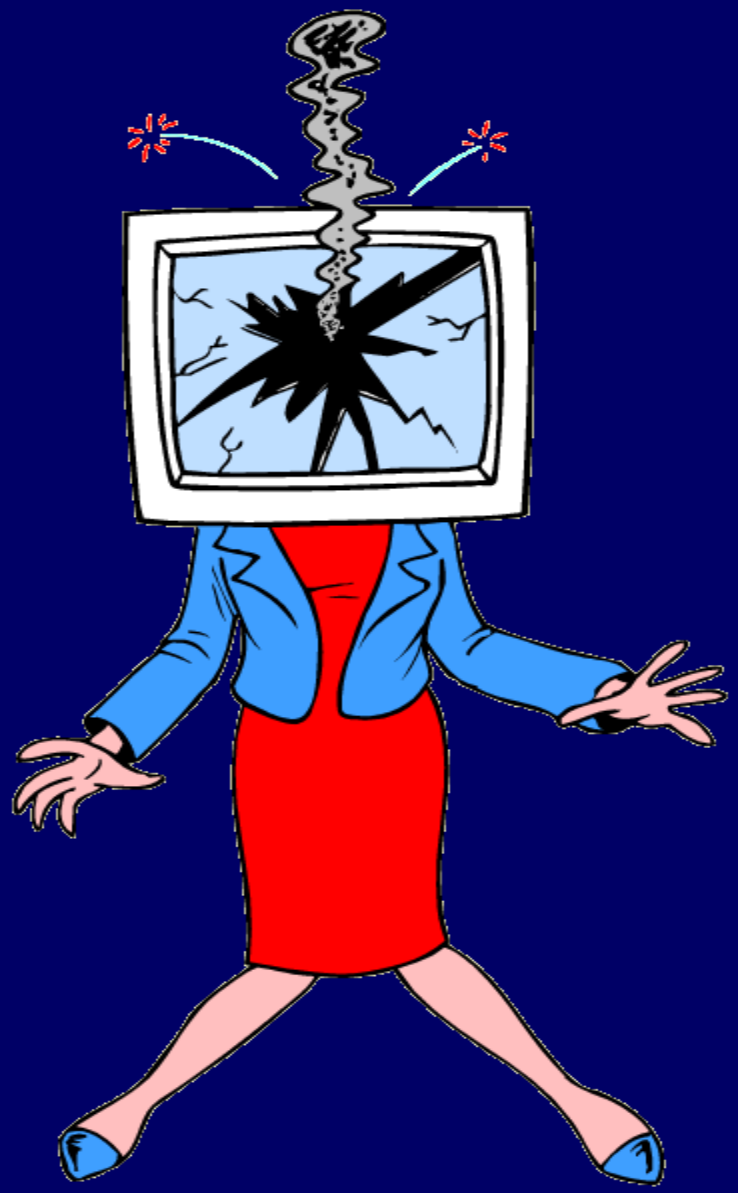
“Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, damit die Kraft Christi bei mir wohne." ***2. Kor 12,9***

Verallgemeinerung

Alles Negative im Leben wird auf alles ausgeweitet und wir missachten unsere Segnungen.

Sally & Jane sprechen nie mit mir. Ich glaube niemand hier kann mich wirklich leiden. Das ist meine Lebensgeschichte. Keiner kümmert sich um mich.

“Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR,
9 **sondern so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.”** ***Jesaja 55, 8-9***



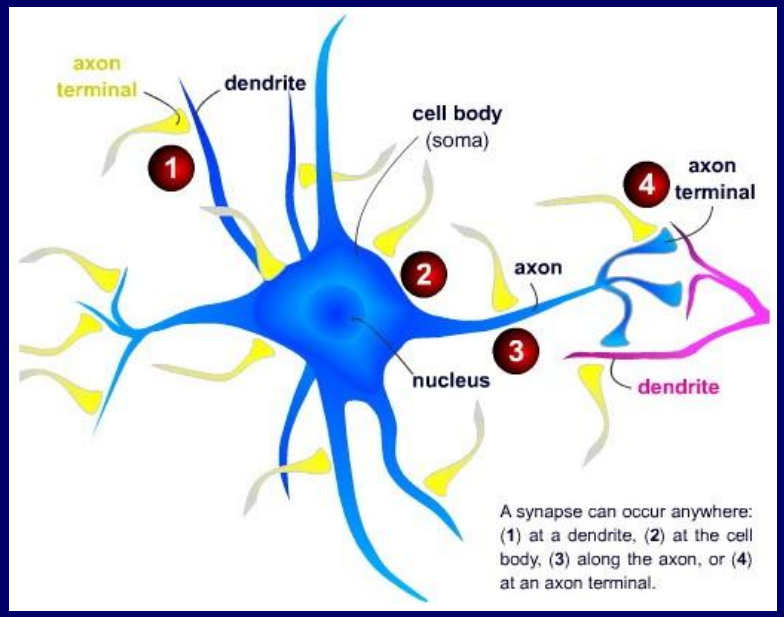
Durch Betrachten werden wir verwandelt.

Der Geist passt sich an das an, was er gewohnt ist zu lieben und ehren.

“Der Geist passt sich nach und nach an die Dinge an, an die er trainiert ist zu verweilen.

“Unsere Gedanken und Gefühle werden ermutigt und gestärkt indem wir ihnen Ausdruck verleihen.

Synaptische Plastizität



- **Kultiviere Gesundheitsgewohnheiten, die die Funktion des Vorderhirns verbessern**
- **Lege Gewohnheiten ab, die seine Funktion verschlechtern**

  - **Alkohol**
  - **Koffein**

Generelle Lebensstilbehandlungen bei Depressionen

- Sonnenlicht oder Breitband Lichttherapie
- Bewegung
- Regelmäßiger, erholsamer Schlaf
- Ernährung mit komplexen Kohlehydraten
- Klassische Musik

Bewegung bekämpft Depressionen

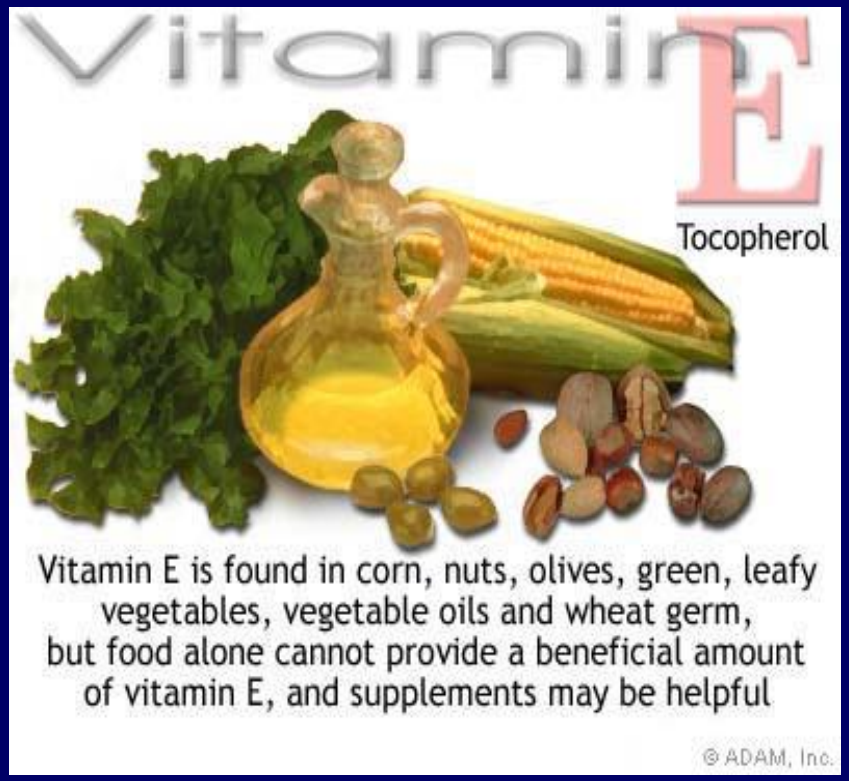
- Genauso wirksam wie verschreibungspflichtige Medikamente bei leichten bis mittelschweren Depressionen
- Steigert chemische Substanzen im Gehirn die für positive Perspektive den Schutz der Nerven-zellen zuständig sind
- Steigert die Belast-barkeit
- Wirkst angstreduzierend
- Verbessert das Selbstbild

Wie Ernährung bei Depressionen hilft

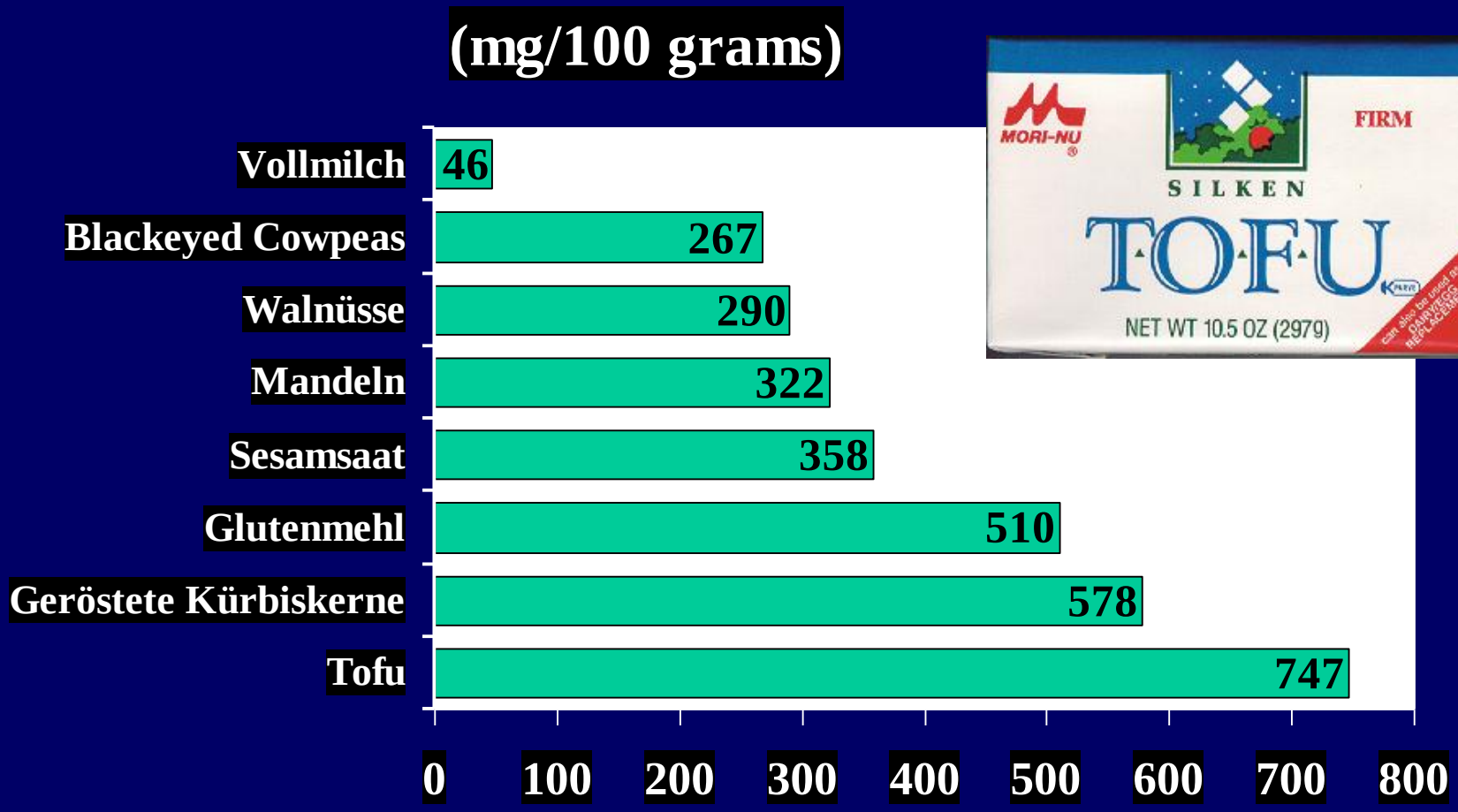
1. Eine pflanzliche Kost verbessert die elektrische Balance zwischen dem Vorderhirn und den niederen Regionen des Gehirns.

2. Folsäure & B12

3. Extra Vitamin E



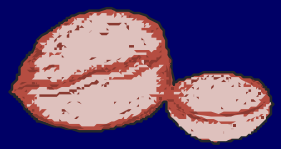
Lebensmittel reich an Tryptophan

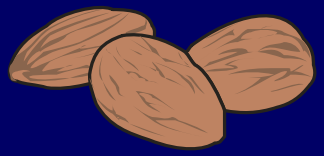


Proof Positive, Nedley

Pflanzliche Lebensmittel mit Omega-3 (Linolensäure)

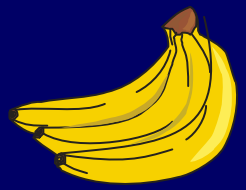
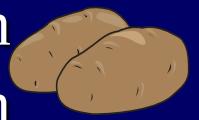
Lebensmittel	Menge	Omega-3 (mg)
Leinsamenöl	1 Tbs.	7526
Walnüsse	¼ cup	1703
Rapsöl	1 Tbs.	1094
Schwarze Walnüsse	¼ cup	1034
Weizenkeimöl	1 Tbs.	938
Sojaöl	1 Tbs.	927
Grüne Sojabohnen	1 cup	637
Spinat (Konserven)	1 cup	353
Mandeln	¼ cup	136





Pflanzliche Lebensmittel mit Omega-3 (Linolensäure)

Lebensmittel	Menge	Omega-3 (mg)
Avocado	½ cup	99
Rüben	1 cup	74
Distelöl	1 Tbs.	55
Süßkartoffeln	1 piece	38
Bananen	1 each	38
Mittelgroßer Apfel m. Schale	1 each	25
Geröstete Kartoffel, mittelgroß	1 each	17
Gurkenstücke mit Schale	10 pieces	12
Vollkornbrot	1 piece	11

Proof Positive, Neil Nedley

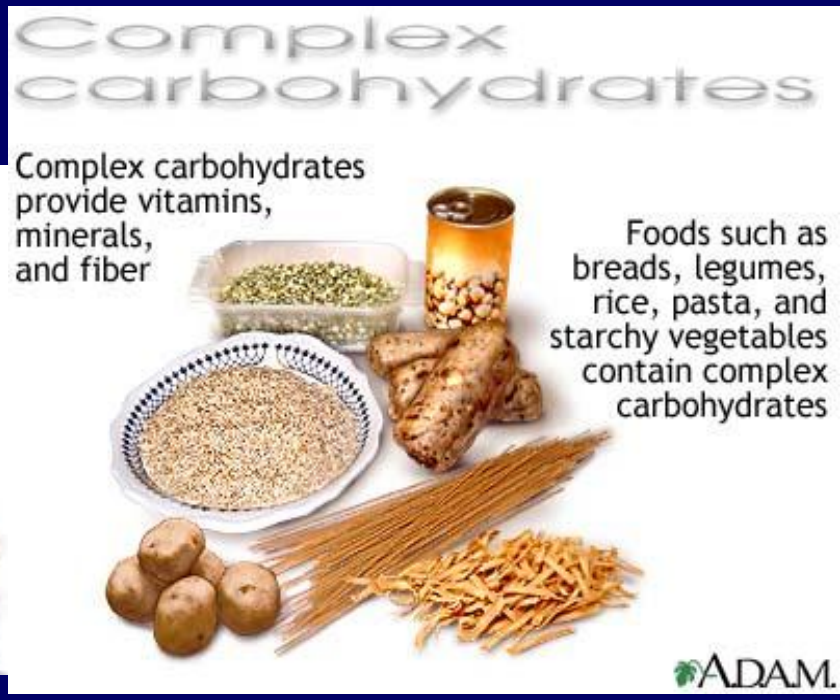
Quellen für Folsäure

Lebensmittel	Menge	Folsäure (mcg)
Kichererbsen	1 Tasse	1114
Black- eyed Cowpeas	1 Tasse	1057
Linsen	1 Tasse	831
Kidney Bohnen	1 Tasse	725
Okra Bohnen	1 Tasse	269
Navy Bohnen	1 Tasse	255
Spinat	1 Tasse	109
Lendensteak, gegrillt	1 Tasse	16

Wie Ernährung bei Depressionen helfen kann

1. Eine Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten verbessert die Zufuhr des Gehirns mit Tryptophan wo es genutzt werden kann um Serotonin zu erzeugen.

2. Omega-3 aus pflanzlichen Quellen



Belege zeigen, dass eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten zu Depression führen kann

Dr. Judith Wurtman und ihre Kollegen vom MIT haben herausgefunden, dass wenn man aufhört eine Fülle an Kohlenhydraten zu essen, das Gehirn die Produktion von Serotonin verlangsamt.

Thomson, E. (2004). *Carbs are essential for effective dieting and good mood.* Massachusetts Institute of Technology – News Office.

Fallstudie

- Eine stark depressive Frau musste kurzzeitig von ihrer Arbeit Zuhause bleiben
- Durch Lebensstiländerungen stellte sie eine Reduzierung der Symptome fest.
- Erst als sie ihrer Nahrung Omega-3 zuführte (3-4 Eßl. gemahlenen Leinsamen täglich), begannen ihre Symptome sich bedeutend zu reudzieren.
- Drei Wochen nachdem sie an ihren Arbeitsplatz zurückkehrte, stellte sie fest, dass sie ruhiger war, nicht mehr so launisch und dass sie sich besser konzentrieren konnte. Sogar ihre Kollegen wurden durch die Verbesserung ihres Zustandes beeinflusst und fingen auch an Leinsamen zu essen!

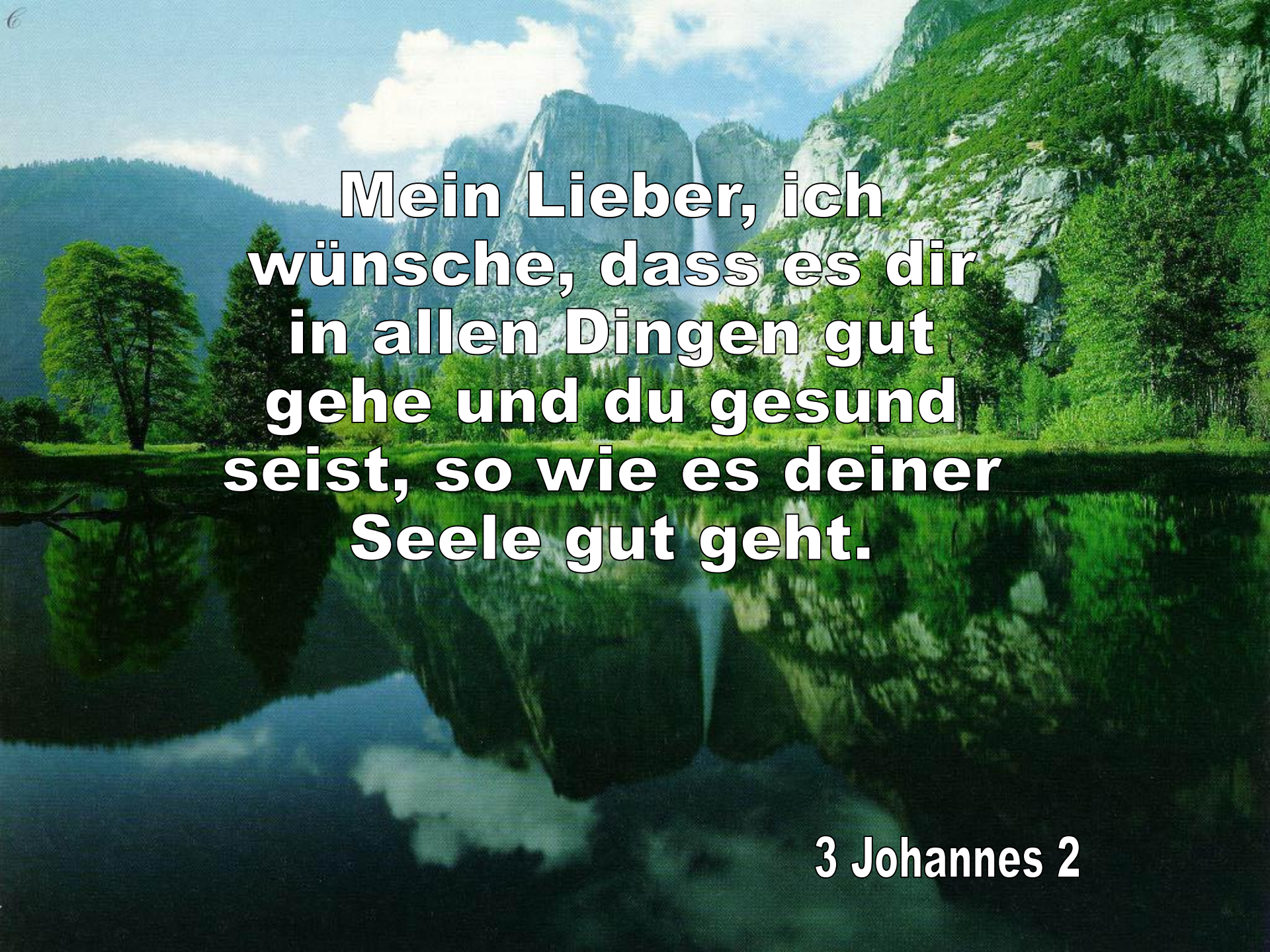
Beachte: Dies mag nicht bei jedem eintreten, der seiner Nahrung diesen Nährstoff zuführt. Es ist jedoch ein Beispiel wie Omega-3 zu einer effektiven Behandlung einer Depression beitragen kann

ZUSAMMENFASSUNG

- Es gibt keinen "Standardfall" von Depression.
- Jeder Betroffene hat eine eigene Zusammenstellung von Ursachen.
- Die meisten Fälle von Depression haben mehr als eine Ursache. Viele haben vier oder mehr.
- Jede Ursache muss identifiziert werden bevor eine Strategie der Bekämpfung angelegt werden kann.
- Ein depressiver Mensch kann oft seine eigenen Ursachen von einer Liste von 51 Möglichkeiten bestimmen.

Drei Schritte zu einem glücklicheren Leben

1. Mach eine Analyse über dein Leben
2. Hab den Wunsch zur Veränderung
3. Hab den Mut dich auf einen neuen Plan für dein Leben einzulassen


Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Dingen gut gehe und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.
3 Johannes 2

Schwere oder langanhaltende Depressionen sind sehr ernste Krankheiten. Die Informationen in dieser Präsentation sind allgemeiner Natur.
Diejenigen, die unter Depressionen leiden, sollten sich bei einem qualifizierten Arzt oder Berater Hilfe holen.

QUELLEN

Chalmers, Elden, *Healing the Broken Brain*, Remnant Publications, 1998.

Hall, Elizabeth, J., Overcoming Anxiety, *Journal of Health and Healing*, Vol 23:4.

Nedley, Neil, M.D., *Depression:the Way Out*, Nedley Publishers, 2002

Nedley, Neil, M.D., *Depression Recovery Program* DVD series *www.nedley publishing.com*

Parks, Magna, Ph.D., *Treating Depression Naturally*, TEACH Services, 2007.

Besondere Beitragende:

Neil Nedly, MD; Depression: The Way Out, Nedley Publishers, 2002

Dr. Bernell Baldwin, Neurophysiologe

Mark McMinn, Psychologe

Elizabeth Hall, Lehrerin und ihre Artikel über seelische Gesundheit aus ausgewählten Ausgaben des "Journal of Health and Healing"