

Dr. med. Georg Weidinger

ERDE ^{Milz} RAUS Grübeln
Sorge aus der Seele
DEPRESSION

durch die
Heilung der Mitte

Depression Wind

Melancholie

Qi-Mangel

Magen

Mitte



KNEIPP
VERLAG WIEN





Inhalt

S. 04

Wo wir jetzt stehen

S. 08

WENN ALLES NACH UNTEN ZIEHT

S. 10

DIE WESTLICHE SICHT

S. 13

**TCM-GRUNDLAGEN ZUM
VERSTÄNDNIS VON DEPRESSION**

S. 13

**Die Mitte in der Mitte der fünf
Elemente**

S. 14

Die Lebensführung

S. 16

Psychische Erkrankungen und das Qi

S. 20

WIE ALLES ZUSAMMENHÄNGT

S. 21

Die „Schule der Mitte“ entsteht

S. 23

**Pi Wei Lun – die zentrale Bedeutung
von Milz und Magen**

S. 24

**Wie funktioniert unser
Verdauungsapparat?**

S. 24

**Die Bedeutung der Atmung für die
Verdauung**

S. 26

Die Bedeutung der Mitte

S. 40

**DIE MITTE, DER SCHLEIM UND DAS
LANGE LEBEN**

S. 40

Magen und Milz

S. 41

**Die Bedeutung von Bauchspeichel-
drüse und Leber aus westlicher Sicht**

S. 44

Der Darm als Teil der Mitte

S. 45

Hitze und feuchte Hitze

S. 47

DEPRESSION CHINESISCH – TEIL I

S. 47

Alles fließt

S. 50

**Zehn Punkte, um „lieb zu sein zur
Mitte“**



S. 58
DEPRESSION CHINESISCH – TEIL II

S. 58
**Depression als Qi-Mangel oder
Qi-Stagnation**

S. 66
Depression und Emotionen

S. 68
Die Kraft der Gefühle

S. 76
**THERAPIEFORMEN AUS WEST
UND OST**

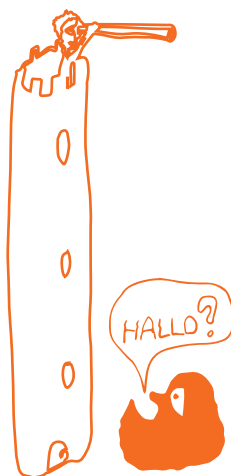
S. 78
**WESTLICHE THERAPIEN,
MEDIKAMENTE UND KRÄUTER
BEI DEPRESSION**

S. 78
Medikamentöse Therapie

S. 79
Psychotherapie

S. 79
Westliche Kräuter bei Depression

S. 83
**Westliche Kräuter zur Stärkung der
Mitte**



S. 91
**GRUNDSÄTZLICHE BEHANDLUNG
MIT CHINESISCHER MEDIZIN**

S. 104
Chinesische Kräuter bei Depression

S. 144
Akupunktur

S. 155
**WEITERE THERAPIEFORMEN
AUS DEM OSTEN**

S. 155
Unsere Mitte und der Atem

S. 158
**Das Yogasūtra und warum
wir nicht glücklich sind**

S. 163
Die Meditation

S. 171
Zen und die Achtsamkeit

S. 174
Zum Schluss

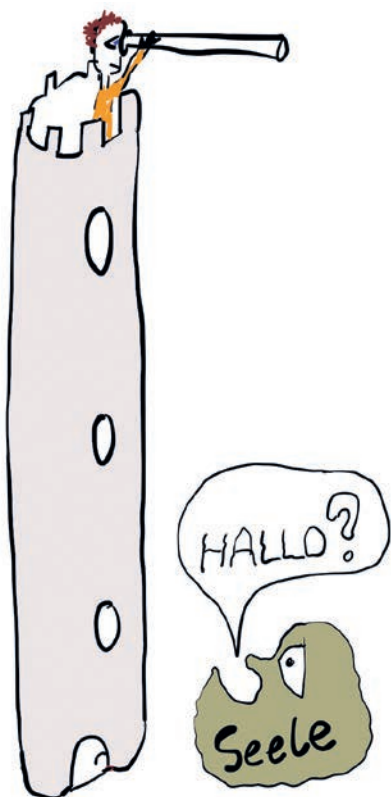
S. 175
Index

WO WIR JETZT STEHEN

Man geht heute davon aus, dass etwa ein Drittel unserer Bevölkerung unter einer psychischen Erkrankung leidet. An vorderster Stelle steht hier die Depression mit Niedergeschlagenheit und Erschöpfung, dicht gefolgt von Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie und der bipolaren Störung. Bei letzterer vollführt die Psyche eine Achterbahnfahrt. Weitere Erkrankungen sind Psychosen mit zeitweisem Realitätsverlust, Schizophrenie und das damit verbundene Leben in einer eigenen Welt, Zwangsstörungen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Belastungsstörungen, Persönlichkeitsstörungen und schließlich noch das große Feld der psychosomatischen Erkrankungen. Bei diesen wissen die Betroffenen meist gar nicht, dass eigentlich die Psyche krank ist und nicht der Körper. Folgeerkrankungen dieser psychi-

schen Störungen sind die Schwächung des Immunsystems durch all den Stress, den der Körper erlebt, wenn er unter fehlgesteuerten Emotionen leidet sowie schwere Infektionskrankheiten, Autoimmun- und Krebserkrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle. So wird bald klar, dass es (fast) keine körperliche Erkrankung gibt, die entsteht, ohne dass zuvor die Psyche krank war. Der dramatisch ansteigende Verbrauch von Psychopharmaka, also von Medikamenten, die psychische Störungen behandeln, ist wohl ein Indikator dafür, die Situation irgendwie in den Griff bekommen zu wollen.

Immer lauter werden die Rufe nach einer „neuen, ganzheitlichen Medizin“, einer Medizin, die Körper und Psyche nicht trennt, sondern die die Seele in den Heilungsprozess miteinbezieht, am besten ausgeführt von



Ärztinnen und Ärzten, die genau das auch selbst leben und verkörpern. Davon sind wir hier im Westen wohl noch weit entfernt. Seit über 100 Jahren bauen wir an unserem Elfenbeinturm der modernen Wissenschaft, der mittlerweile so hoch ist, dass wir zwar unendlich weit sehen, aber das Naheliegende nicht mehr erkennen.

Wir hier im Westen sind es, die den Kunstgriff vollführt haben, Seele, Geist und Körper zu trennen. Es ist scheinbar wie bei einem Motor: Oft ist es notwendig, ihn zu zerlegen, um einzelne Teile reparieren zu können. Doch fasziniert von dem, was man da an großartiger Technik findet, darf man nicht vergessen, alles wieder zusammenzubauen. Hier stehen wir mit unserer westlichen Medizin. Was bringt es, wenn der Körper wieder repariert ist, man aber einfach nicht mehr leben möchte?

Fasziniert von all dem, was man in unserem Körper findet, fasziniert von den Zellen, den chemischen Prozessen, dem genetischen Code, den hormonellen Zusammenhängen und physiologischen Funktionsweisen, haben wir vergessen, den Motor „Mensch“ wieder zusammenzubauen. Wir haben vergessen, dass der Körper ja nur ein Teil des Menschen ist, jener nämlich, der ihm als Fahrzeug in dieser Welt dient. Aber wenn man kein Ziel im Leben hat, nirgendwo hinfahren möchte, nicht weiß, wie man das Fahrzeug richtigerweise bedient, mit Bremse, Gaspedal, Kupplung und Zündschlüssel, was man tanken sollte und was nicht, wenn man keine Ahnung hat von den Verkehrsregeln und den Geschwindigkeitsbegrenzungen, dann wird einem das großartigste Fahrzeug nichts bringen und man wird überhaupt nicht verstehen, warum das Fahrzeug nicht fährt.

Wir müssen von unserem Elfenbeinturm wieder herunterkommen und den Blick auf unsere ganze Welt richten. Man sieht dann sehr bald, dass es keine „neue“ ganzheitliche Medizin braucht, weil es eine altbewährte ganzheitliche Medizin gibt, zum Beispiel die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**, und dass



Melancholie
&
Trauer

Wut Angst
&
Zorn Sorge
&
Euphorie Grübeln
Depression

WENN ALLES
nach unten
ZIEHT

DIE WESTLICHE SICHT

Das Wort „Depression“ leitet sich von dem lateinischen Wort „deprimere“ ab, was „niederdrücken“ bedeutet. In der Depression fühlen wir uns niedergedrückt. Alles zieht nach unten, unser Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle. Das vordergründige Symptom der Depression ist die Niedergeschlagenheit.

Anfangs ist einem oft zum Weinen, man macht sich viele Sorgen oder bleibt beim Grübeln an den eigenen Gedanken hängen. Doch mit der Zeit wird es durch eine innere Gefühlsarmut und Leere ersetzt. Dazu kommt meist eine tiefe seelische sowie körperliche Erschöpfung, die durch den normalen Schlaf nicht auszugleichen ist. Typischerweise ist diese Erschöpfung in der Früh am schlimmsten. Depressiven Menschen fehlt der Antrieb, irgendetwas zu machen oder zu verändern. Schon kleinste

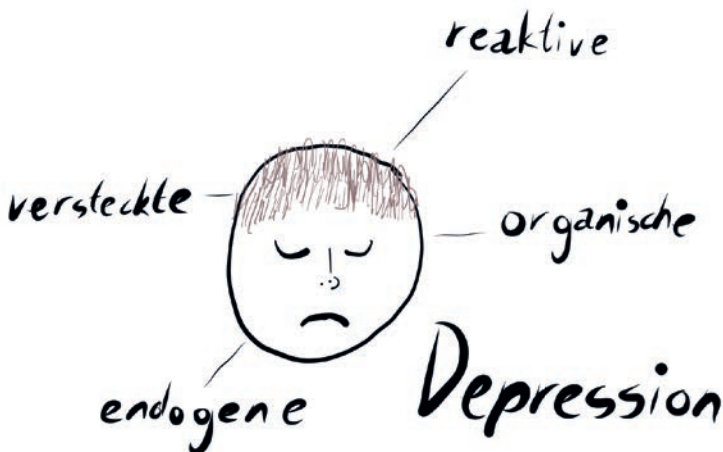
Tätigkeiten, wie Zähneputzen, den Körper waschen, den Geschirrspüler einräumen oder sich selbst eine einfache Mahlzeit zubereiten, werden zur unüberwindbaren Hürde. Und nichts macht mehr Freude. Nichts reißt den Betroffenen aus seiner Stimmung heraus, was es Angehörigen oder Freunden oft schwer macht, zu helfen. Zusätzlich treten Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und verschiedenste körperliche Symptome wie Verdauungsstörungen, vermehrte Infektanfälligkeit, Schmerzen am ganzen Körper, Druckgefühl in der Brust, Gewichtszunahme oder -abnahme oder Verlust der Libido auf. Die meisten depressiven Menschen leiden unter einem Gefühl von Hoffnungslosigkeit, dem Fehlen von Perspektiven, um aus dem Zustand wieder herauszukommen, dem Gefühl der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit sowie dem Fehlen von Zielen und Perspektiven für die Zukunft.

Die Ursachen der Depression sind vielfältig. So kann die Depression als Reaktion auf schlimme Ereignisse oder Todesfälle in der Familie oder im Freundeskreis auftreten. Man spricht dann von **reaktiver Depression**, die zumeist nach einer gewissen Zeit, einer Trauerphase, wieder verschwindet. Als **organi-**





sche Depression bezeichnet man jene Form, bei der hinter der Depression ein körperliches Leiden steckt, zum Beispiel eine Schilddrüsenerkrankung, ein Schlaganfall, eine Nebennierenerkrankung mit einer Hormonstörung oder eine Autoimmunerkrankung wie die Multiple Sklerose. Dann können Depressionen in bestimmten Lebenslagen deutlich gehäuft vorkommen, wie zum Beispiel in der Pubertät, in der es um die Findung des eigenen Ichs und der eigenen Stellung in der Gesellschaft geht, oder in der Schwangerschaft, in der, neben hormonellen Umstellungen, die Bewältigung einer völlig neuen Lebenssituation im Mittelpunkt steht. Der Eintritt in die Pension mit dem Verlust der „Arbeit als Lebensaufgabe“ kann zu einer Depression führen, ebenso wie ein Schulwechsel, Arbeitswechsel oder Umzug. Überforderung und Unterforderung in der Arbeit sind häufig Ursache von Depressionen. Stress im Allgemeinen kann zu Überforderung, Erschöpfung und schließlich Depression führen. Die **larvierte** oder **versteckte Depression** zeigt keine offensichtlichen psychischen Veränderungen, sondern führt zu rein körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Schwindelgefühl, Magenschmerzen oder hohem Blutdruck. Hier spricht man den großen Formenkreis der psychosomatischen Erkrankungen an. Schließlich gibt es noch die **endogene Depression**, bei der keine offensichtliche Ursache für die Stimmungslage festzustellen ist, die also aus dem Inneren kommt und einfach da ist. Bei dieser wird vor allem eine genetische Störung mit Veränderung der Zusammensetzung der Botenstoffe im Gehirn angenommen.



Qi-Mangel

Kälte Feuchtigkeit

Trockenheit Wind

Hitze & Sommerhitze

Depression

THERAPIE-
FORMEN
aus
WEST UND OST

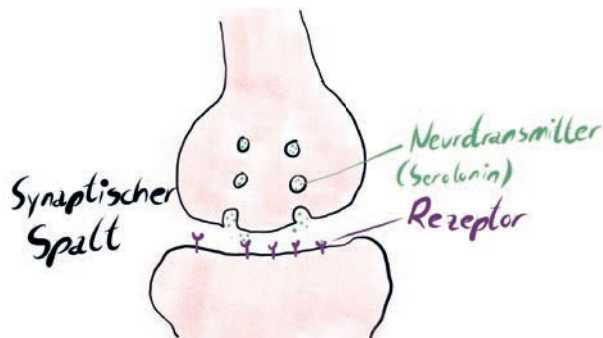
WESTLICHE THERAPIEN, MEDIKAMENTE UND KRÄUTER BEI DEPRESSION

Die westliche Therapie der Depression steht auf zwei Beinen: **Psychotherapie sowie medikamentöse Therapie mit Antidepressiva, also „Gegenmittel zur Depression“.**



Medikamentöse Therapie

Antidepressiva nutzen die Beobachtung, dass bei Depression die Botenstoffe im Gehirn, die sogenannten Neurotransmitter, verändert sind. So zum Beispiel steht dem depressiven Gehirn weniger Serotonin, Noradrenalin und teilweise auch Dopamin zur Verfügung. Die neueste und heute am häufigsten eingesetzte Klasse der Antidepressiva **sind die selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI, wie Cipralex®, Flux® oder Seroxat®).** Durch die Wiederaufnahmehemmung des Serotonins an den Synapsen, den Verbindungen zwischen zwei Nerven, steht im Spalt der Synapsen mehr Serotonin zur Verfügung, sodass die Signalübertragung zwischen den Nerven schneller funktioniert.





Eine Substanz aus der gleichnamigen Gruppe hat sich in Kombination zum Beispiel mit Ciprallex® bewährt: Trazodonhydrochlorid (Trittico®), zumal es neben der antidepressiven Wirkung noch schlaffördernd wirkt und damit die häufige Kombination „Depression plus Schlafstörung“ behandelt.

Daneben gibt es noch andere Substanzgruppen wie die trizyklischen Antidepressiva (wie Saroten® oder Anafranil®) oder die MAO-(Monoaminoxidase-)Hemmer (wie Xadago® oder Aurorix®), die dann einzeln oder in Kombination zum Einsatz kommen, wenn die SSRI keine Wirkung zeigen.

Psychotherapie

Die Psychotherapie verfolgt mehrere Ansätze. Einerseits möchte sie alte Traumata, zumeist aus der Kindheit, aufdecken und dem Patienten damit die Möglichkeit geben, diese aufzulösen (Psychoanalyse). Andererseits möchte sie im Gespräch herausfinden, was dem jeweiligen Patienten helfen kann, um schwere Lebenssituationen zu bewältigen (Gesprächspsychotherapie), dem Leben des Patienten wieder einen Sinn geben (Logotherapie) oder im Rahmen einer Verhaltenstherapie falsch antrainierte Verhaltensmuster auflösen (Verhaltenstherapie).

Je nach Schweregrad einer Depression wird entweder nur eine **Psychotherapie** durchgeführt oder diese mit **Medikamenten** kombiniert. Die Erfolgsaussicht von Psychotherapie und Antidepressiva ist dabei laut aktueller Studien in etwa gleich. Alternativ zu den synthetischen Antidepressiva kann auch **Johanniskraut** verwendet werden, das von seiner Wirkung her mit den modernen SSRI vergleichbar ist, dafür aber zumeist eine Dosierung von etwa einem Gramm pro Tag als Extrakt benötigt.

Dies ist der konventionelle Weg, wie die Depression bei uns im Westen behandelt wird.

Westliche Kräuter bei Depression

Wenn eine Depression erstmalig auftritt, ist es auf jeden Fall sinnvoll, auch einmal eine **Blutabnahme mit anschließender Blutanalyse** durchführen zu lassen. Viele Mängel, Eisenmangel, Vitamin-D-Mangel, Vitamin-B12-Mangel, aber auch

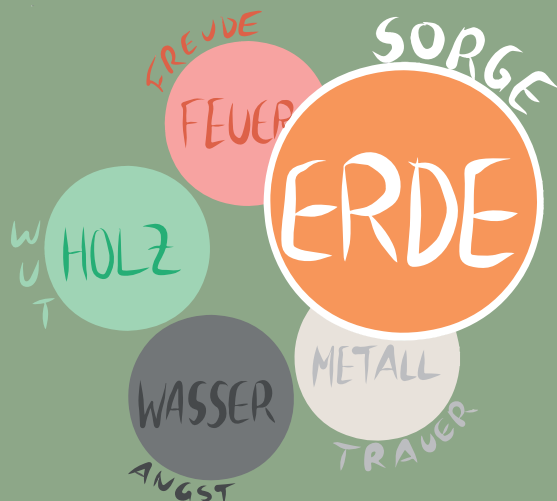
Seien Sie *lieb* zu Ihrer *Mitte* und bringen Sie so *Körper*, *Seele* und *Geist* in Balance

Kennen Sie das? Sie sind niedergeschlagen, verheddern sich in den eigenen Gedanken, sind seelisch und körperlich tief erschöpft? Diese klassischen Symptome einer Depression entsprechen in der Traditionellen Chinesischen Medizin einer Schwäche des Elements Erde – also einer schwachen oder müden Mitte.

Der Arzt und Bestsellerautor Georg Weidinger hilft Ihnen, Ihre Mitte wieder aufzuwecken und zu stärken. Altes, vielfach erprobtes und modernes Wissen aus westlicher Medizin, TCM und Yoga sind dabei der Schlüssel. Wählen Sie aus der Vielzahl an Möglichkeiten, eine Depression zu überwinden, Ihren eigenen Weg und sorgen Sie für eine Mitte, die so schnell nichts aus dem Gleichgewicht bringt.

**Ernährung – Bewegung – die Beachtung von Ruhezeiten –
die Einstellung zur Arbeit und zum Leben – chinesische und westliche
Kräuter – Übungen – Selbst-Akupunktur – Meditationen**

SEI LIEB
ZUR
MITTE!



www.styriabooks.at
978-3-7088-0819-2

