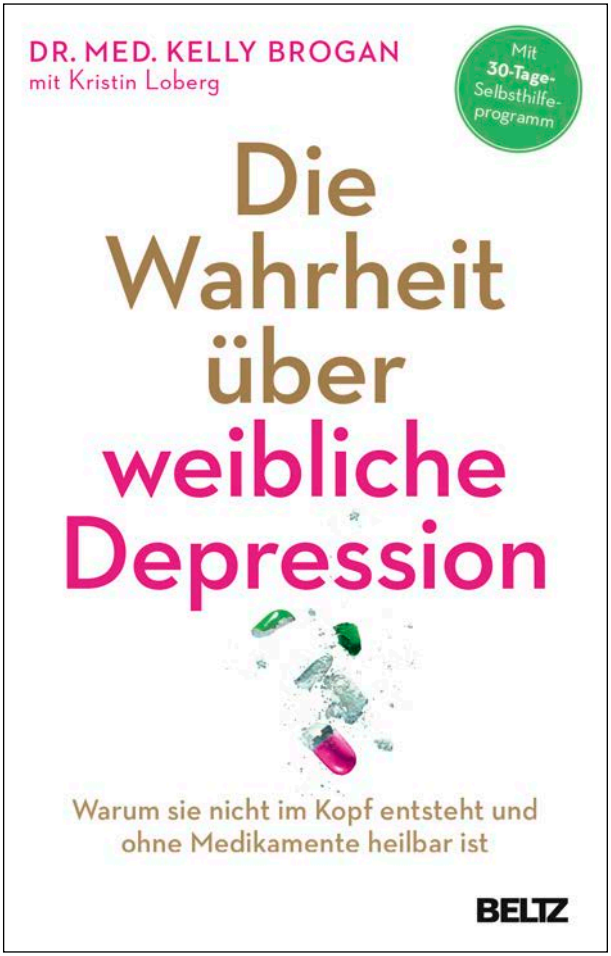

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86412-3

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

EINFÜHRUNG

Die Psyche – Eine Depression entsteht nicht im Kopf

In der Geschichte der Medizin waren die wirklich großen Ärzte seltsamerweise stets frei vom Joch der Medikamente.

Sir William Osler (1849–1919)

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, leiden Sie wahrscheinlich unter einem der folgenden Symptome: anhaltendem Stress, Unwohlsein, Angstzuständen, innerer Erregung, Erschöpfung, Libidoverlust, Gedächtnislücken, Reizbarkeit, Schlafstörungen, einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit, der Überforderung und der abgrundtiefen Niedergeschlagenheit, als ob Sie in einer Falle gefangen wären, aus der es kein Entrinnen gibt. Morgens nach dem Aufwachen sind Sie meistens antriebslos und unmotiviert, schleppen sich dann durch den Tag und warten nur noch darauf, dass er endet – oder Sie etwas trinken können, um ihn zu vergessen. Vielleicht machen sich auch diffuse Ängste oder Panikattacken bemerkbar, ohne dass Sie wissen, warum. Es gelingt Ihnen nicht, das Karussell Ihrer negativen Gedanken anzuhalten, das Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit bringt. Manchmal würden Sie am liebsten stundenlang weinen, oder aber Sie können sich nicht erinnern, wann Sie das letzte Mal so tief bewegt waren, dass Sie in Tränen ausgebrochen sind. Alle diese Beschreibungen gehören zu den Symptomen, die normalerweise der Diagnose »klinische Depression« zugeordnet werden. Und wenn Sie daraufhin im Rahmen der konventionellen Medizin Hilfe suchen, erhalten Sie wahrscheinlich auch dann, wenn Sie sich selber nicht für »depressiv« halten, ein Rezept für ein Antidepressivum, genau

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

wie Ihre zahlreichen Leidensgenossen. Vielleicht sind Sie schon ein Teil dieser Gemeinschaft und haben das Gefühl, Ihr Schicksal sei besiegelt.

Das muss nicht sein.

In den letzten zwanzig Jahren, seit der Zulassung von *Prozac*-ähnlichen Antidepressiva durch die amerikanische Lebensmittelkontroll- und Arzneimittelzulassungsbehörde FDA, wollte man uns einreden, dass solche Medikamente in der Lage sind, die Symptome zu lindern oder mentale Erkrankungen sogar zu heilen, insbesondere bei Depressionen und Angststörungen. Heute gehören sie zu den am häufigsten verordneten Arzneimitteln, für die Hersteller ein echter Verkaufsschlager![1] Das hat zu einer der größten Tragödien in der Geschichte der modernen Gesundheitsvorsorge geführt, die stillschweigend übergangen und unterschätzt wird.

Ich arbeite als Psychiaterin mit eigener Praxis, habe mich auf kognitive Neurowissenschaft am MIT spezialisiert, am Weill Cornell Medical College promoviert und meine klinische Ausbildung an der NYU School of Medicine absolviert. Frauen, die um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kämpfen, liegen mir besonders am Herzen. Ich habe das dringende Bedürfnis, auf die Korrumpierbarkeit der modernen Psychiatrie und ihre unrühmliche Geschichte aufmerksam zu machen, und gleichzeitig ganzheitliche Methoden vorzustellen, die Ernährung, Meditation und körperliche Bewegung in den Mittelpunkt rücken; dieser Ansatz wird bisweilen auch als Lebensstilmedizin bezeichnet, weil er einen grundlegenden Wandel der *Lebensgewohnheiten* einschließt, ohne den Einsatz pharmazeutischer Produkte. Solche evidenzbasierten Methoden, die sich auf die besten verfügbaren Wissensquellen und Daten statt auf eine medikamentöse Behandlung stützen, sind in unserem Zeitalter der Patentlösungen buchstäblich unbekannt.

Eines möchte ich vorab klarstellen: Ich bin keine Anhänge-

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

rin irgendwelcher Verschwörungstheorien. Mein politisches Interesse hält sich ohnehin in Grenzen, aber ich benutze gerne meinen eigenen Verstand. Ich bin von Natur aus skeptisch und pragmatisch. Derzeit sehe ich mich in meiner beruflichen Tätigkeit mit einigen Theorien konfrontiert, die mich aufgrund ihrer Lückenhaftigkeit auf die Palme bringen, und ich arbeite daran, die einzelnen Punkte zu einem Gesamtbild zusammenzufügen, um ein Rahmenwerk für eine wissenschaftlich hieb- und stichfeste »Nagelprobe« zu schaffen. Zum einen sind die Symptome mentaler Erkrankungen weder ein ausschließlich psychologisches noch ein rein neurochemisches Problem (wie Sie in Kürze erfahren werden, gibt es *keine einzige Studie,* die nachgewiesen hat, dass eine Depression durch ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn verursacht wird). Eine Depression ist ein Symptom, ein Anzeichen dafür, dass an irgendeiner Stelle im Körper eine Unausgewogenheit oder ein Problem besteht, das in Angriff genommen werden sollte.

Und zum anderen sind Fehldiagnosen und Fehlbehandlungen bei einer Depression auch heute noch an der Tagesordnung, vor allem bei Frauen – jede siebte wird mit Medikamenten behandelt. Aus Gründen, mit denen wir uns später eingehender befassen, kommen Depressionen bei Frauen *doppelt* so häufig vor wie bei Männern. In den USA nimmt jede vierte Frau zwischen vierzig und sechzig Psychopharmaka. (Anm. d. Ü.: Eine direkte Vergleichszahl für Deutschland gibt es nicht. Jedoch nehmen etwa fünf Prozent der Bevölkerung Psychopharmaka.[2]) Obwohl ich im Verlauf meiner beruflichen Ausbildung gelernt habe, dass Antidepressiva für Depressive (und Menschen, die unter Angst- und Panikstörungen, Zwangsneurosen, Reizdarmsyndrom, posttraumatischen Belastungsstörungen, Bulimie, Magersucht usw. leiden) genauso unerlässlich sind wie für Kurzsichtige eine Brille, kann ich diese Auffassung nicht länger teilen. Und nach der Lektüre dieses Buches werden vielleicht

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

auch Sie geneigt sein, noch einmal gründlich über Ihre bisherigen Informationen hinsichtlich der Ursachen einer Depression nachzudenken.

Die meisten mentalen Erkrankungen – einschließlich ihrer Verwandten, die damit auf Tuchfühlung gehen, wie die Neigung zu fortwährenden Sorgen, geistige Verwirrung oder Launenhaftigkeit – sind Lebensstilfaktoren und physiologischen Problemen geschuldet, die nicht erkannt wurden und sich auf einer Ebene entwickeln, die weit vom Gehirn entfernt ist, beispielsweise im Darm und in der Schilddrüse. Richtig: Ihr Stimmungstief und das anhaltende Gefühl des Unwohlseins sind möglicherweise auf ein Ungleichgewicht zurückzuführen, das nur indirekt mit den chemischen Vorgängen im Gehirn in Verbindung steht. Fakt ist: Was Sie zum Frühstück zu sich nehmen (denken Sie an Vollkorntoast, frisch gepressten Orangensaft, Milch, Mehrkornmüsli) und wie Sie mit einem hohen Cholesterinspiegel und den Kopfschmerzen am Nachmittag umgehen (vielleicht rücken Sie Ihnen mit Kopfschmerztabletten zu Leibe), könnte durchaus mit den Ursachen und Symptomen Ihrer Depression zusammenhängen. Und falls Sie glauben, eine Pille könnte Sie retten, kurieren oder einen »Defekt beheben«, befinden Sie sich auf dem Holzweg. Da könnten Sie genauso gut Aspirin schlucken, wenn Sie sich einen Nagel eingetreten haben.

Es ist vielfach belegt, dass mehrere Faktoren – beispielsweise tragische Lebensereignisse oder die Folgen hormoneller Veränderungen – Symptome auslösen können, die als Depression bezeichnet (und therapiert) werden, doch niemand hat jemals darauf hingewiesen, dass Antidepressiva die Selbstheilungskräfte des Körpers unwiderruflich schädigen können. Im Gegensatz zu dem, was man Ihnen vielleicht eingeredet hat, wurde in wissenschaftlich fundierten Langzeitstudien wiederholt nachgewiesen, dass Antidepressiva den Verlauf mentaler Erkrankungen *ver-*

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

schlechtern – ganz zu schweigen von den Risiken, die sie nach sich ziehen, wie Leberschäden, abnorme Blutungen, Gewichtszunahme, sexuelle Dysfunktion und kognitive Störungen. Das schmutzigste kleine Geheimnis ist die Tatsache, dass Antidepressiva zu den Wirkstoffen gehören, von denen man am schwersten loskommt, schlimmer noch als Alkohol und Opiate. Während Sie von »Entzug« sprechen, bläuen die Pharmariesen den Ärzten ein, die damit einhergehenden kräftezehrenden physischen und psychischen Reaktionen als »Absetzsyndrom« zu verharmlosen.

Im Gegensatz zu den meisten Psychiatern zähle ich nicht zu denjenigen, die einen Zustand als »bleibend« bezeichnen, ein Rezept ausstellen und den Patientinnen »Alles Gute« wünschen – eine Fließbandabfertigung, die in meinem Metier heutzutage Standard ist. Ich fordere sie auch nicht auf, sich auf die Couch zu legen und endlos über ihre Probleme zu reden. Ganz im Gegenteil, meine erste Amtshandlung besteht darin, die medizinische und persönliche Vorgeschichte jeder einzelnen Patientin abzuklären, einschließlich der Belastungen, denen sie seit dem Zeitpunkt der Geburt ausgesetzt war, vom Kontakt mit chemischen Schadstoffen bis hin zu der Frage, ob die Geburt durch den Geburtskanal erfolgte und ob sie gestillt wurde. Ich ordne außerdem Laboruntersuchungen an, um mir einen Eindruck vom biologischen Gesamtbild meiner Patientin zu verschaffen; dabei handelt es sich um nicht invasive diagnostische Verfahren, die von den meisten Psychiatern und Allgemeinmedizinern nicht einmal in Betracht gezogen werden (in diesem Buch erfahren Sie mehr über diese Tests, die Ihnen helfen, Ihren Weg zur Heilung auf Ihre ganz persönliche Situation abzustimmen).

Ich nehme die früheren Erfahrungen meiner Patientinnen zur Kenntnis, richte mein Augenmerk aber in gleichem Maß auf die gegenwärtige Entwicklung, wobei die Aktivitäten auf der

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Zellebene und die potenzielle Beeinträchtigung (»Dysregulation«) des Immunsystems im Vordergrund stehen. Die medizinische Literatur betont seit mehr als zwanzig Jahren die Rolle, die Entzündungsprozesse bei mentalen Erkrankungen spielen. Ich pflege genau hinzuhören und stelle Fragen zur Lebensweise meiner Patientinnen, ein Einflussfaktor, der in der konventionellen Medizin kleingeredet und vernachlässigt wurde. Ich denke über das ganzheitliche Bild nach, erfrage den Zuckerkonsum und andere Ernährungsgewohnheiten, erörtere das Zusammenspiel zwischen dem Darm und den Mikroorganismen, die ihn besiedeln, den Hormonspiegel, beispielsweise von Schilddrüsenhormonen und Cortisol, genetische Varianten in der DNA, die das Risiko erhöhen, die Depressionssymptome zu entwickeln, aber auch die Überzeugungen meiner Patientinnen in puncto Gesundheit und ihre Vorstellungen hinsichtlich unserer Zusammenarbeit. (Ja, das alles zu ermitteln kann einige Stunden in Anspruch nehmen.)

Alle meine Patientinnen haben ähnliche Ziele: Sie möchten körperlich vital und emotional ausgeglichen sein, was nach meiner Ansicht ein Geburtsrecht jedes Menschen ist – und sich nicht ständig ausgelaugt, unruhig, mental benommen und unfähig fühlen, das Leben zu genießen. Diese Ziele erreichen Sie unter meiner Anleitung mit einfachen Strategien: einer Ernährungsumstellung (mehr gesunde Fette und weniger Zucker, Milchprodukte und Gluten); der Einführung natürlicher Nahrungsergänzungsmittel wie die Vitamine des B-Komplexes und Probiotika, die nicht verschreibungspflichtig und oft sogar in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten sind; der weitgehenden Beseitigung von toxischen Substanzen, die in biologische Prozesse eingreifen (damit sind Gift- und Schadstoffe gemeint, die von Menschen produziert werden oder durch menschliche Aktivitäten in die Umwelt gelangen, wie beispielsweise Fluorid in Leitungswasser und Duftstoffe in Kosmetika; *Toxine* sind da-

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

gegen Giftstoffe, die in einem lebenden Organismus auf natürlichem Weg erzeugt werden); genug Schlaf und körperliche Bewegung; und dem Einüben von Verhaltenstechniken, die Entspannungsreaktionen fördern. Diese grundlegenden Lebensstilveränderungen stärken die Selbstheilungsmechanismen des Körpers, was wissenschaftlich hinlänglich belegt ist. Und hierbei handelt es sich nicht um irgendein zweifelhaftes New-Age-Heilsversprechen; ich werde meine Behauptungen und Empfehlungen mit aktuellen, von Experten begutachteten Studien untermauern, die weltweit in den angesehensten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden.

Ich gebe zu, dass ich mich in den vergangenen Jahren mit einem Großteil der konventionellen Medizin bisweilen auf Konfrontationskurs befunden habe. Die Zerstörung, die mit dieser Weltanschauung im Leben vieler meiner Patientinnen angerichtet wurde, hat mich überzeugt, dass die Pharmaindustrie und ihre Verbündeten, die sich hinter den offiziellen Titeln medizinischer Gesellschaften und Fachverbände verbergen, ein schönfärberisches Bild von der Wissenschaft geschaffen und dem Profit einen höheren Stellenwert eingeräumt haben als ihrer beruflichen Verantwortung. Ich werde Ihnen vor Augen führen, dass die Rolle, die Medikamenten bei der Behandlung von Depression und Angststörungen zugesprochen wird, auf einem Mythos beruht. Es ist an der Zeit, Licht ins Dunkel zu bringen. Wir sollten den Dialog eröffnen und eine Perspektive begrüßen, die gängige Annahmen und Theorien über die Depression radikal infrage stellt. Wenn ich Sie überzeugen kann, gründlich darüber nachzudenken, werden Sie Werbeanzeigen für Antidepressiva nie mehr mit denselben Augen betrachten.

Zugegeben, ich war nicht immer so militant, was meinen inzwischen unerschütterlichen, leidenschaftlichen Glauben an die Wirkung einer ganzheitlichen, nicht medikamentösen Medizin zur Heilung von Körper, Geist und Seele betrifft. Ich habe

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

in vieler Hinsicht das Lager gewechselt, war früher eine eingefleischte allopathische Ärztin. Ich stamme aus einer Familie, in der die konventionelle Medizin als Leitbild galt. Ich habe mich schon immer für die Neurowissenschaften und ihre vielversprechenden Möglichkeiten interessiert, Verhalten und Pathologie zu verstehen; das ist auch der Grund, warum ich mich für die Psychiatrie entschieden habe. Meine innere Feministin war jedoch nicht ganz zufrieden, und deshalb habe ich mich auf die Gesundheit von Frauen spezialisiert. In der Psychiatrie gibt es einen wachsenden Fachbereich, perinatale oder reproduktive Psychiatrie genannt, der sich auf die Risiko-Nutzen-Analyse der Behandlung von Frauen während ihrer fruchtbaren Jahre konzentriert. In dieser Zeitspanne sind Frauen auf einzigartige Weise verletzlich, insbesondere dann, wenn sie die Einnahme von Medikamenten in Betracht ziehen, während sie gleichzeitig eine Schwangerschaft planen oder bereits schwanger sind. Schon bald fühlte ich mich aber durch das medikamentöse und/oder Gesprächstherapie-Modell zur Behandlung von Depressionen eingeengt und begab mich auf die Suche nach besseren Optionen für Frauen, nicht nur während der reproduktiven Jahre, sondern während des gesamten Lebenszyklus.

Je weiter ich mich dabei von der konventionellen Psychiatrie entfernte, desto häufiger stellte ich mir Fragen, die nur wenige meiner Kollegen anschnitten, vor allem nach dem Warum. Warum waren bei so vielen Frauen physische und mentale Funktionen gestört? Sind wir genetisch vorbelastet? Warum hat sich unsere Gesundheit im Verlauf des letzten Jahrhunderts erheblich verschlechtert, obwohl sich unsere DNA – dieselben Träger der Erbinformationen seit Millionen von Jahren – nicht verändert hat? Oder verstehen sich Ärzte inzwischen nur besser darauf, Symptome, die durch das Raster fallen, dem Diagnose-Abfalleimer mit der Aufschrift »Depression« zuzuordnen?

Das ist ein kleiner Vorgeschmack auf die Fragen, die in die-

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

sem Buch angesprochen werden. Die Antworten ebnen den Weg zu einer revolutionären neuen Einstellung, die Sie befähigt, sich eigenverantwortlich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu kümmern!

Ich habe auf diesem Gebiet sensationelle Kehrtwenden miterlebt. Beispielsweise bei einer 56-jährigen Frau, die in meine Praxis kam und über Energiemangel, tief greifende Schmerzen, trockene Haut, Verstopfung, Gewichtszunahme und Vergesslichkeit klagte. Sie nahm ein Antidepressivum und Statine zur Cholesterinsenkung, fühlte sich damit aber zunehmend schlechter statt besser und suchte verzweifelt nach einer Lösung ihrer Gesundheitsprobleme. Binnen weniger Monate konnte sie alle Medikamente absetzen, der Cholesterinspiegel hatte optimale Werte erreicht, und ihre »Depression« war verschwunden. Ein weiteres Beispiel war eine 32-jährige Patientin, die unter PMS (prämenstruelles Syndrom) gelitten und daher die Antibabypille genommen hatte, bis sie versuchte, schwanger zu werden. Als sie zu mir kam, nahm sie ein Antidepressivum gegen ihre Niedergeschlagenheit und Erschöpfung, woraufhin ihr Kinderwunsch zwei Jahre lang unerfüllt blieb. Was danach folgte, war kein Wunder, sondern etwas, was ich in meiner Praxis immer wieder erlebe. Mit einer einfachen Ernährungsumstellung und anderen Strategien, die eine Veränderung ihrer Lebensweise beinhalteten – die gleichen, die in diesem Buch beschrieben werden –, konnte sie bald auf Medikamente verzichten und wurde schwanger. Und zum ersten Mal in ihrem Leben war sie frei von Symptomen.

Sie werden in diesem Buch vielen Frauen begegnen, deren Geschichte für sich selbst spricht; sie stehen stellvertretend für Millionen andere, die unnötigerweise unter lebensbeeinträchtigenden Depressionen leiden. Ich bin sicher, dass Sie sich mit der einen oder anderen identifizieren können. Ganz gleich, ob Sie derzeit Antidepressiva nehmen oder nicht, dieses Buch enthält

Leseprobe aus: Brogan, Loberg, DieWahrheit über weibliche Depression, ISBN 978-3-407-86412-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

wichtige Informationen für jede Frau, die feststellt, dass ihr die Lebensfreude abhandengekommen ist, die sie verdient hätte. Zu mir kommen viele Patientinnen, die schon »alles ausprobiert« und die besten Ärzte weit und breit aufgesucht haben. Tatsächlich befinden sich darunter auch etliche *Ärzte* und *Psychiater*.

Viele Frauen haben erklärt, dass sie mir den Anstoß zu einer grundlegenden, heilsamen Veränderung ihrer Lebensweise verdanken. Die Macht der Lebensstilmedizin, die einen Wandel herbeizuführen vermag, der größer ist als die Summe seiner einzelnen Teile – nachhaltigere, kühne Veränderungen in unserer Beziehung zum Leben, zur Spiritualität, zu unserer Umwelt, ja sogar zu den Experten im Gesundheitswesen –, hat mich zutiefst überzeugt und bewogen, mich als Botschafterin einer neuen Auffassung von Gesundheit und Wohlbefinden zu betrachten. Die jeweilige Leidensgeschichte ist die treibende Kraft hinter der neuen Lebensweise, sie kann ein Weg sein, sich wie Phönix aus der Asche zu erheben, wagemutiger und stärker als je zuvor. Auf diese innere Stärke und Widerstandskraft können Sie jederzeit zugreifen, sie begleitet Sie auf Schritt und Tritt.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Teil 1 »Die Wahrheit über die Depression« nimmt Sie mit auf eine Besichtigungstour, bei der wir die Freunde und Feinde der mentalen Gesundheit unter die Lupe nehmen, von der täglichen Ernährung bis zu weit verbreiteten Medikamenten, die mit und ohne Rezept erhältlich sind. Sie werden sehen, warum Sie bald *mehr* gesättigte Fettsäuren und HDL-Cholesterin (das gute) zu sich nehmen und Ihre Einkaufsgewohnheiten im Supermarkt und in der Drogerie ändern. Danach erfahren Sie, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse, verblüffende Einzelheiten über die enge Beziehung zwischen der Gesundheit des Darms und der mentalen Gesundheit. Beides steht in Zusammenhang mit Entzündungen, einem Schlagwort, das zwar in aller Munde ist, aber nicht wirklich