

Depressionen

...und wie eine gesunde Ernährung und
Darmreinigung helfen kann

Erfahrungen eines Betroffenen



Matthias Grzechnik

Erschienen im Januar 2021, 1. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 1
1. Ernährungsumstellung	Seite 2
2. Beseitigung von Mängeln	Seite 5
3. Darmreinigung	Seite 7
4. Sonstige Tipps	Seite 9
Nachwort	Seite10

Vorwort

Depressionen sind für Betroffene und ihr Umfeld mit viel Leid verbunden und führen zu starken Einschränkungen der Lebensqualität.

Als Betroffener weiß ich, wie sich Depressionen anfühlen. Anfang des Jahres 2018 musste ich psychisch und körperlich sehr traumatische Dinge erleiden, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte. Infolgedessen litt ich unter Depressionen. Einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik brach ich nach drei Wochen wieder ab. Auch einen Versuch mit einem Antidepressivum musste ich wegen starker Nebenwirkungen beenden. Ich wollte die Depressionen unbedingt wieder loswerden und fing an, mich selbst schlau zu machen und viel auszuprobieren.

So viel sei vorweg verraten:

Es gibt neben herkömmlichen Therapien und Tabletten einige Möglichkeiten, sein Wohlbefinden wieder deutlich zu verbessern und Stück für Stück zu genesen.

Mittlerweile geht es mir wieder um Welten besser und es ist mir ein Herzensanliegen, mein gesammeltes Wissen, das mir bisher selbst sehr geholfen hat, mit anderen Betroffenen zu teilen. Manches, was ich selbst ausprobiert habe und weiterempfehle wird dir vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen. Es steht dir aber natürlich frei, selbst zu entscheiden, was du ausprobieren willst und was nicht.

Die Ursachen für Depressionen können sehr unterschiedlich sein. Ich halte organische Ursachen (etwa Entzündungsvorgänge im Magen-Darm-Bereich) allerdings für deutlich häufiger vorkommend, als allgemein angenommen. Aus dem Grund kann eine gesunde Ernährung und Reinigung des Darms ein sehr effektiver Ansatz zur Behandlung von Depressionen sein und möglicherweise die Ursachen besser bekämpfen anstatt mit Psychopharmaka lediglich die Symptome zu beseitigen.

1. Ernährungsumstellung

Beim Thema Ernährung scheiden sich die Geister. Nachdem ich möglichst vorurteilsfrei einiges über längere Zeiträume ausprobiert habe, bin ich momentan bei einer vegetarischen Ernährung angelangt. Meistens ernähre ich mich sogar komplett vegan, also ganz ohne tierische Produkte.

Bei Depressionen, aber auch bei anderen Krankheiten sollte man Lebensmittel reduzieren, oder ganz meiden, die auf Dauer den Körper übersäuern: Fleisch, Milchprodukte, Eier Zucker und Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol.

Stattdessen sind folgende pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen:

Gemüse: z.B. Brokkoli, Paprika, Zucchini, Süßkartoffeln

Hülsenfrüchte: z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen

Getreide: z.B. Roggen, Dinkel, Weizen

Pseudogetreide: z.B. Buchweizen, Quinoa, Amarant

Salate: z.B. Feldsalat, Rucola, Eichblatt

Nüsse: z.B. Walnuskerne, Mandeln, Haselnuskerne

Obst: z.B. Äpfel, Birnen, Feigen, Kaki, Grapefruit

Pflanzliche Öle: z.B. Leinöl oder Olivenöl

Zum Würzen eignen sich etwa Salz und Pfeffer, getrocknete Gewürze, frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie, Tomatenmark und Erdnuss- oder Mandelmus welche man gut als Grundlage für Soßen nehmen kann.

Folgendes halte ich noch für erwähnenswert:

Monomahlzeiten oder reine Gemüsemahlzeiten: Es ist sehr wohltuend, auch mal Mahlzeiten zu essen, die nur aus einem Bestandteil bestehen zum Beispiel Brokkoli. Dabei lässt man auch Soßen, Salz, Gewürze oder Öle weg. Auch sehr gut ist eine Kombination z.B. aus Süßkartoffeln, Paprika und Brokkoli.

Zu viel Obst ist nicht immer gut: Die im Obst enthaltene Fruktose kann dazu führen, dass der Körper die Aminosäure Tryptophan nicht richtig aufnehmen kann. Das benötigt der Körper aber um das sogenannte „Glückshormon“ Serotonin herzustellen. Das sollte man durchaus ernst nehmen. Ein ziemlich unangenehmes depressives Tief habe ich mal erlebt, nachdem ich meinem Heißhunger auf Nektarinen ungezügelt nachgegangen und ich glaube sechs Nektarinen hintereinander gegessen habe. Naja aus Fehlern lernt man (wer weiß denn aber auch schon sowas?).

Gluten könnte auch kritisch sein: Auch wenn Brot, Brötchen, Nudeln und andere Getreideprodukte sehr lecker sind und ich darauf auch nur schwer verzichten könnte, sollte man bei den Mengen ein wenig aufpassen, da auch Gluten zu Depressionen führen kann. Es gibt mittlerweile aber viele tolle Alternativen, wie zum Beispiel Nudeln aus Erbsen, Mungbohnen oder Linsen, die auch sehr viel Eiweiß enthalten. Auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa oder Amarant sind Alternativen zu Getreide. Wenn es aber doch Getreideprodukte sein sollen, sind Vollkornprodukte aufgrund der guten Ballaststoffe zu empfehlen. Müsli in verschiedenen Variationen, den ich lange sehr gerne und regelmäßig zum Frühstück gegessen habe, habe ich mittlerweile aus meiner täglichen Ernährung gestrichen. Manche empfehlen ihn gerade bei Depressionen, ich werde davon allerdings lethargisch und antriebslos. Ich habe Müsli immer mal wieder ausprobiert, um herauszufinden, ob es nicht doch an was anderem liegt und kam immer wieder zum Schluss, dass es mir leider nicht bekommt. Wenn du auch gerne Müsli isst, lass es doch einfach mal für eine Woche weg und beobachte, ob sich deine Symptome verbessern.

Komplett roh: Rohkost verträgt nicht jeder so gut, insbesondere zu Beginn einer Ernährungsumstellung. Deshalb sollte man es nicht übertreiben. Ein Abendessen z.B. aus Karotten, Tomaten und Gurken, dazu ein paar ungeröstete Nüsse oder ein kleiner Apfel ist durchaus eine gesunde Mahlzeit, die man hin und wieder auf den Tisch stellen kann und praktisch kaum Aufwand bereitet.

Hier noch zwei Beispieltage, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann:

Tag 1

Morgens: Apfel oder Birne, dazu Mandeln

Mittags: Gericht aus gekochtem Buchweizen, Brokkoli und Linsen mit etwas Leinöl

Abends: Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen, dazu pflanzlicher Brotaufstrich

Tag 2

Morgens: Hirsebrei mit Mandelmilch, mit etwas Honig gesüßt und etwas Kürbiskernöl

Mittags: Gericht aus Kichererbsen und Süßkartoffeln

Abends: Selbstgemachter Salat, dazu Nüsse oder etwas Obst

Ich koche meistens recht einfach und mit wenigen Zutaten. Ein Hauptgericht besteht oft zum Beispiel aus einer Kohlenhydratquelle wie Buchweizen, einer Eiweißquelle wie Linsen und dazu etwas Gemüse, das ich nur eher kurz koche.

2. Beseitigung von Mängeln

Menschen mit Depressionen haben häufig bestimmte Mängel.

Wasser: Viele Menschen sind heutzutage chronisch dehydriert. Es ist empfehlenswert, auf Softdrinks, Fruchtsäfte, Kaffee oder Alkohol weitgehend zu verzichten und genügend stilles Wasser zu trinken. Es tut sehr gut, bereits morgens auf nüchternen Magen 2-3 Gläser Wasser zu trinken. Bei Darmträgheit oder Verstopfung gerne auch leicht erwärmtes Wasser. Wer auf Koffein nicht verzichten möchte, kann mal grünen Tee, als meiner Meinung nach gesündere Alternative, ausprobieren.

Ich selbst kaufe derzeit abgefülltes Wasser, möchte aber dafür nicht unbedingt eine allgemeine Empfehlung aussprechen. Es ist aus Gründen der Nachhaltigkeit sicher besser, sich nach Möglichkeit selbst Quellwasser abzufüllen oder gutes Leitungswasser zu trinken, wenn man welches zur Verfügung hat und es gut verträgt (die Qualität ist ja nicht unbedingt überall gleich, manches riecht zum Beispiel nach Chlor und ich hätte Bedenken das regelmäßig zu trinken).

Sonstige Mängel

Ich bin kein sehr großer Freund davon, Vitamintabletten oder Ähnliches zu nehmen. Es ist besser, die vom Körper benötigten Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren usw. über eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zuzuführen. Weil aber die Böden durch die intensive Landwirtschaft nicht mehr so nährstoffreich sind wie früher, sind auch die darauf wachsenden Früchte nicht mehr so reich an Nährstoffen. Einige Nahrungsergänzungsmittel können daher sinnvoll sein.

Gute Erfahrungen habe ich gemacht mit:

Magnesium: Magnesium wird im Körper für viele Vorgänge benötigt und ist über die Nahrung nur schwer in ausreichenden Mengen zuzuführen. Das gibt es günstig im Supermarkt (250mg).

Als ich angefangen habe es zu nehmen, habe ich über Wochen bis zu 1.000mg am Tag genommen. Mittlerweile scheint mein Mangel aber behoben zu sein und ich nehme es nur noch eher selten.

Omega-3-Fettsäuren: Dem Körper genügend Omega-3-Fettsäuren zuzuführen ist sehr wichtig. Quellen sind etwa Fisch, Leinöl, welches ich sehr empfehlen kann und Walnusskerne.

Jod: Mögliche Quellen sind Fisch, bestimmte Algen, jodiertes Speisesalz (ich benutze solches ohne Fluorid, da der Stoff nicht ganz unumstritten ist) oder in Form von frei verkäuflichen Tabletten aus der Apotheke.

Eiweiß: Genügend Eiweiß zu sich zu nehmen ist sehr wichtig. Der Körper benötigt zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan um das für eine gute Stimmung sehr wichtige Serotonin herzustellen. Eiweißquellen sind zum Beispiel Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Für sehr ratsam halte ich aber pflanzliche Eiweißquellen wie Bohnen, Kichererbsen, Nüsse, Getreide oder Pseudogetreide.

Die Mängel können individuell unterschiedlich sein. Auch ein Vitamin D3-Mangel oder andere Mängel können vorhanden sein. Die von mir genannte Liste ist daher nicht vollständig. Die Behebung der genannten Mängel sollte allerdings bereits zu einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens und einer Linderung der Symptome führen.

3. Darmreinigung

Das Folgende wird dir vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen. Ich habe allerdings sehr gute Erfahrungen mit einer Darmreinigung mittels eines sogenannten Irrigators gemacht. Dabei lässt man gut warmes, aber nicht heißes Wasser rektal einlaufen, kurz einwirken und entleert sich danach auf dem Klo. Man fühlt sich danach deutlich befreiter und geistig klarer. Du wirst erstaunt sein, wie viel Dreck sich über die Jahre und Jahrzehnte in deinem Darm angesammelt hat. Bei Bedenken zu dieser Methode, mach dich gerne noch mal schlau oder sprich ggf. mit deinem Hausarzt, wobei dieser möglicherweise skeptisch reagieren wird. Einen Irrigator kann man in der Apotheke oder im Versandhandel erwerben. Darneinläufe kann man in der Regel problemlos selbst zu Hause durchführen und dafür sind auch keine medizinischen Vorkenntnisse von Nöten. Vielleicht muss man sich aber erst mal ein wenig damit vertraut machen, bis es richtig klappt.

So wird ein Einlauf mit einem Irrigator gemacht:

Ich kenne nicht die Funktionsweise aller Einlaufgeräte und beschreibe daher, wie es mit dem Modell funktioniert, das ich verwende. Prinzipiell funktionieren diese aber alle gleich. Ein Einlaufgerät besteht im Grunde aus einem Behälter, einem Schlauch, einem Endstück und einer Vorrichtung mit dem man den Wasserzulauf steuern kann. Der Behälter wird mit gut warmem, aber nicht heißem Wasser gefüllt. Das Endstück wird, damit man es leichter einführen kann, z.B. mit Olivenöl benetzt. Der Irrigator wird auf eine erhöhte Position gestellt. Man selbst begibt sich entweder auf alle Viere oder legt sich mit leicht angezogenen Beinen auf die Seite (bei Bedarf Handtuch unterlegen). Das Endstück wird rektal eingeführt. Man lässt das Wasser nun einlaufen. Wenn es unangenehm wird, aufhören und kurz warten und weiter einlaufen lassen oder den Vorgang beenden. Zu Beginn der Darmreinigung wird es wohl kaum gelingen, das der gesamte Inhalt des Behälters reingeht. Versuche, das Wasser ein wenig im Darm zu behalten und entleere dich dann auf dem Klo. Bis alles

Wasser draußen ist, kann es eine Weile dauern. Wenn man das Gefühl hat, dass das gesamte Wasser draußen ist, kann man den Vorgang noch 2-3 mal wiederholen. Ich empfehle den Darm 4-5 Tage hintereinander so zu reinigen, bis der Dickdarm gut sauber und nur noch fast klares Wasser herauskommt. Es wird mit der Zeit immer besser funktionieren und die Menge an Wasser die reingeht, erhöht sich. Bei meinem Irrigatormodell gehen 2 Liter in den Behälter und die passen bei bereits gereinigten Därmen auch durchaus rein. Achte dabei aber auf dein Befinden. Nimm dir ausreichend Zeit (z.B. freier Vormittag), denn es kann nämlich auch noch eine Stunde nach dem Einlauf dringender Stuhlgang auftreten. Leichte Unwohlzustände nach dem Einlauf können vorkommen, sind unbedenklich und verschwinden im Laufe des Tages wieder.

4. Sonstige Tipps

Es ist wichtig, einen Schritt nach dem anderen zu gehen und sich nicht zu viel vorzunehmen, um sich nicht zu überfordern. Es ist schon mal ein guter Schritt, mehr Wasser zu trinken und mehr Gemüse zu essen. Mit steigender Gesundheit und Wohlbefinden hat man dann auch Stück für Stück mehr Motivation weiter zu experimentieren.

Folgendes halte ich zusätzlich für sinnvoll:

Langsam essen und gründlich kauen: In unserem Speichel befinden sich Enzyme, die bei der Verdauung helfen. Wenn wir also unser Essen gründlich kauen, kann der Körper die gesunden Inhaltsstoffe besser aufnehmen.

Fasten: Zu Beginn reicht es, mal das Frühstück oder Abendessen wegzulassen, um dem Magen-Darm-Trakt mal ein wenig Ruhe zu gönnen. Geübtere können auch mal einen oder mehrere Tage auf feste Nahrung verzichten. Dabei aber immer auf das Wohlbefinden achten.

Mit Kamille inhalieren: Unabhängig davon, ob man erkältet ist oder nicht, kann man immer mal wieder mit Kamille inhalieren um seinen Atemwegen was Gutes zu tun.

Regelmäßig in die Natur gehen

Regelmäßig, aber nicht zu intensiv bewegen

Hab Geduld: Eine Ernährungsumstellung führt nicht bereits nach drei Tagen zum Verschwinden der Depressionen. Du wirst aber merken, dass es dir allmählich besser gehen wird.

Nachwort:

Als bekennender Christ fühle ich mich der Wahrheit und meinem Gewissen verpflichtet. Alle hier beschriebenen Tipps habe ich selbst am eigenen Leib über einen längeren Zeitraum geprüft und kann sie deshalb guten Gewissens weiterempfehlen. Und das nicht nur den Menschen die an Depressionen leiden, sondern jedem, der etwas für seine Gesundheit, Wohlbefinden, sowie geistige und körperliche Leistungsfähigkeit tun möchte.

Ich wünsche jedem Betroffenen von Herzen eine baldige Genesung und Gottes reichen Segen.

**„Mein Kind, prüfe, was für deinen Leib gesund ist;
uns sieh, was für ihn ungesund ist, das gib ihm
nicht.“**

(Sirach 37,30, Lutherbibel 1984)

Dieses Dokument darf ohne zusätzliche Erlaubnis seitens des Autors beliebig vervielfältigt und unentgeltlich weitergegeben werden