

DR. MED. EBERHARD J. WORMER

# NATÜRLICHE ANTIDEPRESSIVA

SANFTE WEGE AUS DEM STIMMUNGSTIEF



**man  
kau**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Dr. med. Eberhard J. Wormer

**Natürliche Antidepressiva. Sanfte Wege aus dem Stimmungstief  
Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-665-0

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-664-3, 2. überarb. und erw. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Lektorat:* Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Abbildungen/Fotos:*

© Can Stock Photo (aus 1. Auflage) 6, 8–9: nathings; 6, 30–31: photocreo;  
12: ptimages; 17: lenm; 23: evgenyatamanenko; 26: Pixelbliss; 42: ratmaner;  
47: duskbase; 48: maxxystas; 55: yuliamazur; 63: Spectral; 65: vencavolrab;  
78: monkeybusiness; 80: barsik; 82: molekkuul; 147: Bialasiewicz

© Fotolia (aus 1. Auflage) 7, 88–89: zeremskimilan; 33: bankoo; 35: alinamd;  
68: Robert Kneschke; 72: airborne77; 90: Pixelmixel; 93: mane82; 127: chris-  
12619berlin; 128: Floydine; 130: Andrey Popov; 133: Dan Race; 134: picsfive;  
136, 139: contrastwerkstatt; 144: nagaets; 145: chuangz; 150: lassedesignen

© stock.adobe.com 38: Sergey Tarasov; 59: Jonas Glaubitz; 60: FotoHelin; 94:  
spline\_x; 96: martingaai; 107: Галина Сандалова; 110: jeepbabes; 113: fabela-  
correa; 115: lebrac; 117: Sanja; 119: sergey podvarsky/EyeEm; 121: Volodymyr;  
123: aquatarkus

© Eberhard J. Wormer 99; 102; 104

## Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Seit dem 18. Jahrhundert befand sich mitten in Paris in einer ehemaligen Pulverfabrik das »größte Asyl Europas« mit zeitweise mehr als 8000 Insassen (Hôpital de la Salpêtrière). Hier wurden alle untergebracht (bzw. weggesperrt), die in irgendeiner Weise psychotisch oder verhaltensauffällig waren und nicht in die »normale« bürgerliche Welt passten: Alte, Bettler, Geschlechtskranke, Prostituierte, gescheiterte Selbstmörder, Epileptiker, Alkoholiker, Demente und chronisch Kranke.

1882 begann der Arzt Jean-Martin Charcot dort damit, sich die vermeintlich »Geisteskranken« genauer anzusehen. Er stellte rasch fest, dass die überwiegende Mehrheit seiner Patienten keineswegs »krank im Kopf« war, sondern an einer Vielzahl bekannter und unbekannter Erkrankungen oder Störungen litt: Schilddrüsenstörungen, Diabetes, Entzündungen, Infektionen, Tumoren, Mangelzustände oder schlicht schlechte Ernährung. Heute, im Zeitalter der modernen Antidepressiva und Psychopharmaka, gerät allzu leicht in Vergessenheit, dass die Depression eine natürliche Reaktion auf jede Art von Stress und Trauma ist, und dass in sehr vielen Fällen zunächst körperliche Ursachen Stimmungsstörungen auslösen. Chemische Antidepressiva zielen in erster Linie auf Neurotransmitter »im Kopf« ab. Serotonin und Noradrenalin werden dadurch vermehrt verfügbar gemacht – und voilà, weg ist die trübe Stimmung. In der

wirklichen Welt funktioniert dies aber nicht immer so einfach. Im besten Fall setzt die Wirkung von Antidepressiva nach Wochen ein, zudem gibt es Anwendungsrisiken. Werden zugrunde liegende Mangelzustände wie Vitamin-D- oder Eisenmangel nicht erkannt und behoben, bleiben die Mittel wirkungslos.

Tendenziell wird bei depressiver Symptomatik viel zu oft ein Antidepressivum verordnet, ohne dass nach körperlichen Auslösern gefragt oder gefahndet wird. Ich denke, dass zu viele Menschen in einer Art Antidepressiva-Salpêtrière leben – weil niemand nach den einfachen Lösungen gesucht hat.

Tatsächlich gibt es viele Ursachen für das Symptom und die Krankheit Depression. Wer erstmals in die düstere depressive Welt gerät, sollte zunächst nach Störungen der unzähligen, eng verzahnten Regelwerke seines Körpers suchen. Am häufigsten wird man Störungen der Hormon-Balance oder Mangelzustände entdecken, die leicht – und oft sehr erfolgreich – behandelt werden können. Manche Menschen, die urplötzlich oder jahrelang mit Depression zu kämpfen hatten, können es kaum glauben, wenn sie beispielsweise durch Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub> oder Eisen innerhalb kurzer Zeit von ihrer Seelenpein »wie durch ein Wunder« befreit sind.

»Natürliche« Antidepressiva sind alle Mittel und Verfahren, die nichts mit chemischen Antidepressiva zu tun haben. Hierzu gehören Hormone, Vitamine, Mineralstoffe, körpereigene Stoffe, Heilkräuter, Heilpilze,

Cannabis, Schlafkuren, Entspannungstraining, Psychotherapie, Fitnesstraining und kreative Aktivitäten. Es ist ein überraschend reichhaltiges Angebot, das einzeln oder kombiniert sehr erfolgreich eingesetzt werden kann.

Natürliche Antidepressiva wirken häufig ganzheitlich und stellen das verloren gegangene Gleichgewicht der körperlichen Regelwerke wieder her. Die natürlichen Antidepressiva haben zudem keine relevanten Nebenwirkungen wie chemische Antidepressiva.

Das vorliegende Buch stellt eine Auswahl der wichtigsten Mittel und Maßnahmen vor, die wirksam zur Bewältigung einer depressiven Episode beitragen können.

Es müssen nicht immer gleich Psychopharmaka sein.

Es gibt viele Wege, die aus dem dunklen Tal der Depression zurück ins lichte Leben führen.

Ihr

Dr. med. Eberhard J. Wormer

# Inhalt

|               |   |
|---------------|---|
| Vorwort ..... | 3 |
|---------------|---|



|  |    |
|--|----|
| <b>Grundlagen</b> .....                | 9  |
| <b>Das Kontinuum der Gefühle</b> ..... | 10 |
| Normale Stimmungsschwankungen .....    | 11 |
| Stimmung außer Kontrolle .....         | 13 |
| <b>Depression</b> .....                | 16 |
| Symptome der Depression ..             | 18 |
| Ursächliche Faktoren .....             | 24 |
| Die depressive Verstimmung ..          | 22 |
| Verlauf und Prognose .....             | 26 |
| Die depressive Episode .....           | 22 |
| Antidepressive Therapien ..            | 27 |



|   |    |
|---|----|
| <b>Natürliche Antidepressiva</b> .....  | 31 |
| <b>Nähr- und Körperstoffe</b> .....     | 32 |
| Fettsäuren .....                        | 32 |
| Cholin .....                            | 40 |
| Aminosäuren .....                       | 35 |
| <b>Vitamine</b> .....                   | 41 |
| Vitamin B <sub>1</sub> .....            | 41 |
| Vitamin B <sub>12</sub> .....           | 51 |
| Vitamin B <sub>3</sub> .....            | 43 |
| Vitamin C .....                         | 54 |
| Vitamin B <sub>6</sub> .....            | 46 |
| Vitamin D .....                         | 56 |
| Vitamin B <sub>9</sub> .....            | 48 |
| <b>Mineralstoffe</b> .....              | 61 |
| Calcium .....                           | 61 |
| Magnesium .....                         | 68 |
| Eisen .....                             | 62 |
| Selen .....                             | 70 |
| Lithium .....                           | 67 |
| Zink .....                              | 71 |
| <b>Hormone</b> .....                    | 73 |
| Schilddrüsenhormone .....               | 73 |
| Dehydroepiandrosteron .....             | 81 |
| Sexualhormone .....                     | 76 |
| Pregnenolon .....                       | 83 |
| <b>Antidepressive Naturstoffe</b> ..... | 84 |
| INFO: Die antidepressive Diät .....     | 86 |



|  |            |
|--|------------|
| <b>Alternative Antidepressiva</b> .....    | <b>89</b>  |
| <b>Heilkräuter</b> .....                   | <b>90</b>  |
| Johanniskraut .....                        | 90         |
| Sibirischer Ginseng .....                  | 92         |
| Rosenwurz .....                            | 94         |
| Baldrian .....                             | 95         |
| <b>Cannabis – ein Hanfgewächs</b> .....    | <b>96</b>  |
| Cannabis-Spezies und Wirkstoffe .....      | 97         |
| Endocannabinoidsystem .....                | 97         |
| Cannabis-Medizin .....                     | 101        |
| Cannabinoide bei psychischen Störungen ... | 102        |
| Cannabinoide bei Depression .....          | 105        |
| <b>Heilpilze</b> .....                     | <b>107</b> |
| Aus der Pilzapotheke .....                 | 109        |
| Cordyceps – Puppen-Kernkeule .....         | 115        |
| Reishi – Glänzender Lackporling .....      | 117        |
| Hericium – Igelstachelbart                 | 119        |
| Psilocybe – psychoaktive Heilpilze .....   | 121        |
| <b>Komplementäre Therapie</b> .....        | <b>126</b> |
| Aromatherapie .....                        | 126        |
| Homöopathie .....                          | 129        |
| Akupunktur .....                           | 130        |
| Lichttherapie .....                        | 131        |
| <b>Schlafkuren</b> .....                   | <b>132</b> |
| Schlafentzug .....                         | 132        |
| Schlafphasen- vorverlagerung .....         | 134        |
| <b>Stressabbau</b> .....                   | <b>135</b> |
| Autogenes Training .....                   | 135        |
| Progressive Muskelrelaxation .....         | 138        |
| Yoga .....                                 | 140        |
| Meditation .....                           | 141        |
| <b>Heilkünste</b> .....                    | <b>143</b> |
| Musik .....                                | 143        |
| Bildende Kunst .....                       | 144        |
| Schreiben .....                            | 145        |
| <b>Psychotherapie</b> .....                | <b>146</b> |
| Basispsychotherapie .....                  | 146        |
| Tiefenpsychologie/ Psychoanalyse .....     | 148        |
| Verhaltenstherapie .....                   | 149        |
| Interpersonelle Psychotherapie .....       | 151        |
| Gruppentherapie .....                      | 152        |
| <b>Infoservice</b> .....                   | <b>153</b> |
| <b>Register</b> .....                      | <b>156</b> |



**Happiness**



# Grundlagen

Das ausgeglichene Gemüt ist der Idealzustand der emotionalen Großwetterlage. Stimmungsschwankungen und das Wechselbad der Gefühle sind zunächst normale Anpassungsreaktionen auf unterschiedliche Belastungen. Problematisch wird es, wenn extreme Stimmungen wie Depression oder Manie häufiger auftreten oder zum Dauerzustand werden. Es gibt zahlreiche, vor allem körperliche Faktoren, die eine depressive Verstimmung auslösen können – nicht nur fehlende Glückshormone. Die echte Depression ist ein lebensbedrohlicher Zustand mit akutem Handlungsbedarf.

## Das Kontinuum der Gefühle

Die stürmischen Gezeiten des Ozeans der Gefühle haben große Dichter in unsterbliche Worte gefasst, visionäre Maler in stimmungsvolle Bilder verwandelt und kreative Komponisten erklingen lassen: Die höchsten Höhen und die tiefsten Tiefen menschlicher Seelenzustände, die extremen Pole der Emotionen – himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Wir lassen uns von den düsteren Erzählungen Edgar Allan Poes ängstigen, wir bewundern staunend van Goghs »Sonnenblumen« oder wir lauschen verzückt Beethovens »Mondscheinsonate« und Mozarts »Zauberflöte«.

Viele große Künstler und Politiker, die das Erscheinungsbild unserer Welt unverwechselbar geprägt haben, hatten keine Wahl: Sie mussten wohl oder übel, ohne Hoffnung auf Hilfe, mit der Raserei und dem Auf und Ab ihrer Gefühle leben. Jeder, der das »Gelächter der Manie« und die Seelenqual der Depression selbst durchlitten oder als Beobachter miterlebt hat, kennt die Sprengkraft extremer Stimmungszustände. Ist das empfindliche Gefüge der Stimmungsäußerungen unserem Einfluss entzogen, das Gleichgewicht der Gefühle gestört, dann fühlen wir uns eingeschränkt oder krank. Es kann jeden treffen. Viele Wege führen in die dunkle Nacht der Depression und in das Inferno der Manie.

Die Depression ist der dunkle Extrempol im Kontinuum der Emotionen. Die Manie ist der überbelichtete grelle

Extremzustand einer abgehobenen Stimmungslage. Beide Zustände können – wenn sie lange anhalten und schwer ausgeprägt sind – lebensgefährlich sein. Als ausgeglichen können wir uns nur dann bezeichnen, wenn weder das eine noch das andere auffällig wird.

Gesundheit ist im Grunde durch und durch eine Frage der Balance. Dies gilt für die Funktionen unserer Organe ebenso wie für Hirnfunktionen und die Psyche. Vom Blutdruck über den Zuckerstoffwechsel, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem bis hin zur Darmflora wird alles, was in unserem Körper geschieht, von Regelkreisen kontrolliert. Alle Regelkreise streben nach der Erhaltung ihres zugehörigen gesunden Gleichgewichts. Zusammengenommen ergibt dies im Idealfall den Zustand des ausgeglichenen, körperlich und psychisch stabilen, gesunden Menschen. Mit diesen Balancemechanismen ist der Mensch bestens dafür ausgestattet, sich an unterschiedlichste Belastungen anzupassen: beruflicher oder privater Stress, Leistungsbereitschaft im Sport, Mangelzustände und Notzeiten.

## Normale Stimmungsschwankungen

Als *Stimmung* bezeichnet man einen Gefühlszustand, den eine Person selbst erlebt. Der Stimmungszustand einer Person, der beobachtet werden kann, wird *Affekt* genannt.

Stimmung kann am besten als »Temperatur« der Emotionen beschrieben werden – ein Bündel von Gefühlen

hoher oder niedriger Temperatur, das unser Wohlbehagen oder Unbehagen zum Ausdruck bringt. Es ist ganz normal, dass unsere Stimmung nicht immer gleich und in begrenztem Umfang Schwankungen unterworfen ist: Glücksgefühl und Trauer, Wut und Gleichgültigkeit, Zufriedenheit und Unzufriedenheit oder Optimismus und Pessimismus wechseln sich entsprechend der Lebenssituation ab. Auch körperliche Empfindungen wie Müdigkeit oder tatkräftige Energie werden von der Stimmung beeinflusst.

Sind wir guter Stimmung, fühlen wir uns zufrieden und optimistisch. Wir sind entspannt und aufgeschlossen, geduldig, voller Neugier und ausgeglichen. Wir sind voller Energie und fühlen uns wohl in unserer Haut. Wir schlafen tief und fest und essen mit gesundem Appetit. Ein gut gestimmter Mensch wirkt attraktiv auf andere. Die Zukunftsperspektiven sind hervorragend, und die Zeit

*Wechselnde Stimmungen kennzeichnen das emotionale Klima – gut, wenn die Sonne scheint!*



ist reif, mit außergewöhnlichen Projekten zu beginnen. Gut gestimmt ist die Welt der bestmögliche Ort, und es ist wunderbar, dort zu leben. Mit einem Wort: Wir sind glücklich.

Sind wir hingegen gedrückter, depressiver Stimmung, neigen wir dazu, uns in uns selbst zurückzuziehen. Gedanken kreisen in unserem Kopf und beunruhigen uns. Wir sind vielleicht unbestimmt traurig, fühlen uns leer und verloren – oder haben jede Art von Gefühls-empfindung eingebüßt. Die Zukunft erscheint düster, und Pessimismus drängt sich auf, macht uns Angst. Wir verlieren schneller die Fassung und empfinden Schuldgefühle, wenn wir uns haben hinreißen lassen. Offenheit oder Herzlichkeit gegenüber anderen bereiten große Mühe. Wir ziehen es vor, die Gesellschaft anderer Menschen zu meiden und lieber allein zu bleiben und unsere Niedergeschlagenheit zu verbergen. Wir fühlen uns schwach und müde, zweifeln mehr und mehr an uns selbst. Die Welt ist ein grauenhafter Ort, besser man entflieht ihm. Mit einem Wort: Wir sind unglücklich.

### Stimmung außer Kontrolle

Wenn der Temperaturfühler einer Heizung versagt oder defekt ist, wird die Raumtemperatur unkontrollierbar – Sie haben so etwas vielleicht schon erlebt. Sie drehen am Thermostat, wie Sie wollen: Entweder die Heizung läuft ständig auf vollen Touren, und Sie fühlen sich wie in der Sauna, oder es tut sich gar nichts, und Sie fühlen

sich wie in der Tiefkühltruhe, oder die Anlage heizt stur lauwarm vor sich hin. Dann ist es Zeit, einen Heizungstechniker anzurufen.

Vermutlich verfügt auch das Gehirn des Menschen über ein Regulierungssystem der Stimmungstemperatur. Allerdings ist dieses System sehr viel komplizierter aufgebaut als der Thermostat einer Heizungsanlage. Erbfaktoren (Gene), Biorhythmen (Schlaf-Wach-Rhythmus), Kommunikationsfunktionen des Nervensystems (Neurotransmitter, Neurobiologie), Hormone und die Psyche sind Faktoren, die das Gleichgewicht der Stimmung beeinflussen. Störungen in solchen Regelwerken erhöhen die individuelle psychische Verletzlichkeit, und es gibt Probleme mit der Einstellung der emotionalen Temperatur.

Die Stimmung ist dann abgekoppelt von Lebenssituationen oder Reizen, die normale Stimmungsreaktionen hervorrufen: etwa Trauer nach dem Verlust einer geliebten Person oder überschäumende Freude nach erfolgreich bestandener Prüfung. Glücksempfinden und Trauer führen nun ein unkontrollierbares Eigenleben. Hochgefühle oder Depressionen können ohne besonderen Anlass immer wieder auftreten. Die Stimmung schwankt in unterschiedlichem Grad, leicht bis extrem. Gelegentlich ist der Stimmungszustand so stark verändert, dass die Realität verzerrt wahrgenommen wird: Zwangsvorstellungen, Wahnideen tauchen auf oder bizarre beunruhigende Sinnestäuschungen.

Die Depression ist die bei Weitem häufigste Form der außer Kontrolle geratenen Balance – und die Ursache dieser Fehlfunktion ist keineswegs nur im Kopf zu finden. Jede Störung eines Regelkreises, der Organfunktionen betrifft, jedes körperliche oder psychische Trauma – Erkrankungen, Unfälle, Operationen, persönliche Verluste –, anhaltende Stresszustände, Nährstoff- und Vitaminmangel, starke Hormonschwankungen oder Schilddrüsen- und Zuckerstoffwechselstörungen können eine Depression hervorrufen. Es gibt mehr körperliche als psychische Ursachen für eine Depression! Das wird oft übersehen oder ignoriert.

Hier die gute Nachricht: Da der depressive Zustand meist zunächst Ausdruck irgendeiner Störung des körperlich-psychischen Gleichgewichts ist, gibt es viele Möglichkeiten zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen Gemüts – ohne dass gleich Antidepressiva nötig wären. Häufig reichen natürliche Mittel aus, um die Depression zu beenden: Ausgleich von Vitamin- und Nährstoffmangel, Korrektur von Hormonstörungen, gesunde Ernährung und körperliche Bewegung, pflanzliche und körpereigene antidepressive Wirkstoffe und vieles mehr. Erst wenn diese Mittel ausgeschöpft sind, sollten Sie an chemische Antidepressiva denken – die wirksam sein können, aber auch gravierende Nachteile haben. Antidepressiva sollten die *ultima ratio* bei schweren, länger bestehenden echten Depressionen sein – vor allem dann, wenn ein Suizidrisiko bemerkbar ist.

# Depression

»Depression ist nicht Schmerz. Depression ist die Abwesenheit von Schmerz und Gefühl.«

Allie Light, *Dialogues with Madwomen*, USA 1994

Wenn sich der Thermostat der inneren Stimmungstemperatur auf »tief« stellt und der Schlüssel zum »Heizraum« unauffindbar ist, wird man zum Gefangenen eisiger Gefühlskälte, die nur schwer zu durchbrechen ist. So in etwa könnte die »echte Depression« beschrieben werden, die sich von der »depressiven Verstimmung«, beispielsweise der Reaktion auf den Verlust eines Angehörigen, unterscheidet – Tränen bei der Trauerfeier, aber vielleicht doch ein Lächeln bei der Erinnerung an den Verstorbenen beim Leichenschmaus.

Im Gegensatz zur normalen Trauerreaktion, die nach einer gewissen Zeit wieder in eine ausgeglichene Gemütslage übergeht, ist das Gefühl der *unbeeinflussbaren Gefangenschaft in gedrückter Stimmung* das wesentliche Merkmal der echten Depression – wie bei einem Radiogerät, das nur den Sender »Depression« empfangen kann und ständig düstere Balladen abspielt, egal welche Frequenz man einstellt.

Depression ist eine Stimmungslage, die die Menschheit seit Tausenden von Jahren begleitet und von der antiken griechischen Medizin »Melancholie« genannt wurde.