

Chinesische Medizin bei Depressionen

Jürg Wilhelm

kantonal approb. Naturheilpraktiker
dipl. Akupunkteur
dipl. TCM-Herbalist

Christina Steinkopff

dipl. Akupunkteurin
dipl. Chemikerin



Die Depression wird nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2020 die zweithäufigste chronische Erkrankung sein. Schon heute ist in der Schweiz jede vierte Frau und jeder achte Mann depressiv. Depressionen gehören sowohl bei Betroffenen als auch bei Angehörigen zu den gefürchteten Leiden. Es ist oft lebensrettend, die Depression so früh wie möglich zu erkennen, anzusprechen und vor allem zu verstehen. Aufforderungen zum «sich doch zusammenzureissen» und «positiv zu denken» sind bei depressiven Menschen fehl am Platz.

Wann spricht man von einer Depression?

Eine signifikante Depression wird diagnostiziert, wenn Menschen sich mindestens zwei Wochen täglich unbegründet niedergeschlagen, hoffnungslos und verzweifelt fühlen oder nicht mehr zu Gefühlsregungen wie Freude und Trauer fähig sind. Depressive Patienten fühlen sich in jeglicher Hinsicht überfordert und meiden soziale Kontakte.

Weitere Begleitsymptome sind:

- Erheblicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme (mehr als 5% in einem Monat)
- verminderter oder vermehrter Appetit
- Schlaflosigkeit oder vermehrtes Schlafbedürfnis
- Angstzustände oder Panikattacken
- Energielosigkeit, Gefühle der Wertlosigkeit
- Schuldgefühle, Mutlosigkeit
- Verminderte Fähigkeit, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen
- wiederkehrende Gedanken an den Tod oder Suizidvorstellungen

Akupunktur kann die Symptome einer Depression lindern

Verschiedene Studien wie die randomisiert kontrollierte Doppelblindstudie von Allen et al., 1998, haben gezeigt, dass Akupunktur bei Depressionen zu einer deutlichen Linderung der Symptome führt und auch die Rückfallrate minimiert wird. Danach kann Akupunktur bei Depression helfen, ohne Nebenwirkungen zu erzeugen.

Was versteht die chinesische Medizin unter Depression?

Depression wird in der chinesischen Medizin als «Rückzug» bezeichnet. Menschen, die sich zurückziehen, leiden häufig an einer erblich bedingten stark ausgeprägten emotionalen Verletzlichkeit oder haben in der Kindheit ein traumatisches Erlebnis gehabt, das sie nicht überwunden haben. Sie leiden jahrelang unter Angstzuständen, unerklärlicher Traurigkeit, unterdrückter Wut oder auch übermässigem Grübeln und schädigen damit aus chinesischer Sicht langfristig den Energiehaushalt ihres Körpers. Dies führt je nach Persönlichkeitstyp zu unterschiedlichen chinesischen Krankheitsmustern. Diese pathologischen Organmuster weichen vollständig vom westmedizinischen Krankheitsverständnis ab, können aber alle in eine signifikante Depression führen.

Wie wird in der chinesischen Medizin eine Depression behandelt?

Wichtig für eine effiziente Behandlung von psychisch kranken Patienten ist für uns das direkte Gespräch. Nach eingehender Befragung sowie Zungen- und Pulsdiagnose wird ein Behandlungsplan aufgestellt. Dieser ist abhängig von den Krankheitsmustern und dem Konstitutionstyp des Patienten. In unserer Praxis werden nicht nur die Symptome einer Depression behandelt, sondern auch die pathologischen Organmuster, die über Jahre den Körper geschwächt und schliesslich zu depressiven Symptomen geführt haben. Wir konzentrieren uns auf die individuellen Ursachen einer Depression, um die Gefahr eines Rückfalls zu minimieren.

NADA – ein wirksames Behandlungsprotokoll bei Depressionen

Akupunktur nach dem Protokoll der National Acupuncture Detoxification Association (NADA) ist ein standardisiertes Verfahren der Ohrakupunktur. Es wurde in den 70er-Jahren vom amerikanischen Psychiater Michael Smith entwickelt und wird in unserer Praxis erfolgreich allein oder in Kombination mit anderen Therapien zur Stabilisierung und Beruhigung von psychiatrischen Patienten angewendet.

Erfahrungen haben gezeigt, dass chinesische Medizin bei der Behandlung von Depressionen hilfreich ist, besonders wenn eine abgestimmte Herangehensweise mit Psychiatern und Psychotherapeuten erfolgt.

Die Behandlungskosten aller Therapieformen der chinesischen Medizin werden von den Krankenkassen über eine Zusatzversicherung abgerechnet.

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Jürg Wilhelm und Christina Steinkopff

Regierungsplatz 30

7000 Chur

Telefon 081 253 09 09

Ausgabe vom 6. Oktober 2010:

Chinesische Medizin bei Schlafstörungen

