

Mangelkrankheit Depression

Seminar von

Rahel Bürger-Rasquin

Praxis für Ernährungsberatung

Mangelkrankheit Depression

Ich bin Rahel Bürger-Rasquin

67 Jahre alt,

Mutter, Großmutter und Urgroßmutter

und in 3. Ehe glücklich verheiratet

Mangelkrankheit Depression

Etwa 40 Jahre meines Lebens litt ich unter Depressionen mit manischen Phasen.

Panikattacken gehörten zu meinem Alltag.

Bis zu meinem 30. Lebensjahr (1976) hatte ich drei Selbsttötungsversuche und viele Klinikaufenthalte hinter mir.

Mangelkrankheit Depression

Dann entschied ich mich gegen die schulmedizinischen Behandlungen und suchte mir andere Wege zu einem gesünderen Leben.

Mein Grundsatz lautete:

Ich tue jeden Tag etwas dafür,
um gesünder zu werden.

Mangelkrankheit Depression

Seit 10 Jahren bin ich – das erste Mal in meinem Leben – völlig frei von Depressionen.

Diesen Erfolg verdanke ich meiner gesunden Nahrung, die mir Kraft und Lebensfreude gibt.

Mangelkrankheit Depression

Diese Lebensfreude ist eine starke Motivation, um meine Erfahrungen mitzuteilen und damit anderen Menschen Mut und Hoffnung zu geben.

Vieles biete ich regelmäßig kostenlos an, z. B.:

Homepage – Rundbriefe – Online-Seminare

Mangelkrankheit Depression

In diesem Vortrag konzentriere ich mich auf die **Ernährung**, denn 70% unserer Gesundheit hängen von einer gehaltvollen Nahrung ab.

Damit haben wir bei jeder Mahlzeit Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Mangelkrankheit Depression

Wenn ich mich auf Ernährung konzentriere,
schließe ich damit andere Ursachen und
Zusammenhänge in keiner Weise aus.

Ernährung hat einen Vorteil: wir können täglich
neu darüber selbst bestimmen.

*Ich lade Euch ein, mit mir auf eine Reise zu
gehen, um zu erfahren was mir und anderen
geholfen hat.*

Mangelkrankheit Depression

Mir ist folgende Begriffserklärung wichtig:

Die **Seele** ist für mich unsterblich und ewig und kann nicht krank werden – sie ist der göttliche Funke in uns.

Die **Psyche** ist ein Teil unseres materiellen Körpers – wie das Immunsystem oder das Nervensystem.

Mangelkrankheit Depression

Die Psyche ist mit dem Nervensystem eng vernetzt und schlägt Alarm, sobald lebenswichtige Funktionen des Körpers bedroht werden. Symptome der Psyche zeigen sich vielseitig und oft undifferenziert. (Unwohlsein / schlechte Laune) Deswegen werden sie auch weniger verstanden als klare Symptome des Körpers. (hungrig / müde)

Mangelkrankheit Depression

Psycho-Somatik

ist ein Begriff, der die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper (Soma) benennt.

Es wirkt aber nicht nur die Psyche auf den Körper, sondern viel stärker der Körper auf die Psyche.

Mangelkrankheit Depression

Diese Seite wird heute zu wenig beachtet.

Ein kranker oder mangelversorgter Körper be-
enträchtigt:

Das Denkvermögen

Die Gefühle

Die Wahrnehmungen

Die Lebensqualität

Mangelkrankheit Depression

Es ist also kein Makel,
depressiv, alkohol- oder drogenabhängig
zu sein, sondern dies sind körperliche Reaktionen
und Krankheiten, die ernst genommen werden
müssen.

Mangelkrankheit Depression

Manchmal ist es so: Der Mensch hat eine unerkannte Depression.

Weil er sich *schlecht fühlt*, greift er zum Alkohol, der verschafft ihm Linderung.

Wenn er das oft genug tut, muss die Dosis steigen, um weiter eine erwünschte Wirkung zu erzielen.

Mangelkrankheit Depression

Weder der Alkohol noch die Depression sind Ursachen – sie sind Symptom und Ausdruck des Krankseins.

Doch ohne die Ursachen zu beseitigen, kann der Mensch nicht gesund werden.

Ich bin überzeugt, dass die Ursache MANGEL ist.

Mangelkrankheit Depression

Man kann Menschen mit Depressionen ebenso behandeln wie Menschen mit einem gebrochenen Bein: mit Ruhe, Bewegung, psychischer Unterstützung und gehaltvoller Nahrung.

Leider wissen das noch zu wenige.

Mangelkrankheit Depression

Manche körperliche Krankheit wird lange Zeit nicht entdeckt und die Beschwerden werden dann auf die Psyche geschoben.

Damit wird man dem Leidenden nicht gerecht.

Es folgen einige Beispiele.

Mangelkrankheit Depression

Angst

ist z. B. nicht die Ursache sondern die Folge eines realen Magengeschwürs.

Magengeschwüre sind ansteckend und werden durch das Bakterium *Helicobacter pylori* ausgelöst.

Mangelkrankheit Depression

Unwohlsein und Juckreiz

können Symptome sein von

Gallensteinen

Schilddrüsen-Unterfunktion

Entgiftung über die Haut

Mangelkrankheit Depression

Schmerzen

sind Signale des Körpers und werden häufig durch Mikroentzündungen ausgelöst.

Die Ursache muss auf jeden Fall im Körper gesucht werden.

Mangelkrankheit Depression

Für mich ist es menschen-verachtend, wenn Beschwerden und Schmerzen nicht ernst genommen werden.

Wer gleich alles auf die Psyche schiebt, nimmt den leidenden Menschen nicht ernst. Statt dessen sagt er indirekt: Du bist selbst schuld.

Das finde ich einfach nur schlimm.

Mangelkrankheit Depression

Ein leidender Mensch ist schwach und der Schwache braucht Trost, Zuspruch, ehrliches Mitgefühl und praktische Unterstützung.

Keine Sprüche wie

Das wird schon wieder oder Stell Dich nicht so an.

Du darfst Dir nicht soviel Sorgen machen.

Mangelkrankheit Depression

Beschwerden

gleich welcher Art, sollten zuerst von der Seite des Körpers aus betrachtet werden.

Wenn es an guter Nahrung fehlt, kann keine oder nur zu wenig Energie entstehen. (Auto)

Jeder Energie-Mangel beeinträchtigt unsere Psyche enorm.

Mangelkrankheit Depression

Energie-Mangel

In den Zellen und Geweben führt auf die Dauer

- zu Lustlosigkeit
- zu Abgeschlagenheit
- zu schlechter Laune
- zu handfesten Krankheiten

Mangelkrankheit Depression

Mangelsituationen wirken schleichend und bleiben lange unerkannt.

Der Körper gleicht vieles aus, aber das allgemeine Wohlbefinden leidet immer, wenn Mangelsituationen vorhanden sind.

Mangelkrankheit Depression

Eine *normale* Ernährung über lange Zeit führt ebenso zu Mangel wie Diäten oder einseitige Ernährung.

Traumata und Stress *fressen* Nährstoffe.

Es folgen zwei Beispiele, die den Mangel hervorrufen und verstärken.

Mangelkrankheit Depression

1. Beispiel

Salycilsäure (Aspirin, ASS) verbraucht vermehrt

Vitamine B6 und B9

Vitamin C

Eisen

Kalium

Calcium

Ich greif das Vitamin C mal raus.

Rahel Bürger-Rasquin www.nimmsleicht.com

Mangelkrankheit Depression

Vitamin C

Vitamin C gehört zu den Antioxidantien. Es schützt den Körper vor Entzündungen und Infekten, aber auch vor allgemeiner Schwäche.

Während einer Depression braucht der Körper wesentlich mehr Vitamin C als sonst.

Mangelkrankheit Depression

2. Beispiel

Die **Antibabypille** verbraucht vermehrt

Vitamin B1 B2 B3 B6 B7 B9 B12

Vitamin C

Kalium

Calcium

Magnesium

Selen

Zink

Konzentrieren wir uns mal auf Magnesium.

Rahel Bürger-Rasquin www.nimmsleicht.com

Mangelkrankheit Depression

Magnesium

Der gesunde Mensch braucht täglich 30 mg Magnesium pro Kilo Körpergewicht.

Wer Medikamente einnimmt oder krank ist braucht bis zu 90 mg Magnesium täglich pro kg Körpergewicht.

Mangelkrankheit Depression

Je mehr Belastungen (Stress) ein Mensch in der Vergangenheit schon zu tragen hatte oder auch in der Gegenwart trägt, desto mehr Magnesium benötigt er – und zwar mehrmals täglich.

Mangelkrankheit Depression

„Das Salz der inneren Ruhe“

Magnesium ist an mehr als 300 Stoffwechselprozessen beteiligt – aber es kann kaum gespeichert werden.

Sobald Magnesium in ausreichender Menge vorhanden ist, verbessert sich der Schlaf, man erholt sich besser und wird ausgeglichener.

Mangelkrankheit Depression

Psychosomatik bedeutet für mich, dass körperliche Vorgänge auch bestimmte Gefühle und Stimmungen auslösen.

Wenn diese Gefühle und Stimmungen belastend sind, muss man die Auslöser suchen und die richtigen Schritte einleiten.

Mangelkrankheit Depression

3. Beispiel

Antibiotika verbrauchen vermehrt

Vitamin C Vitamin D Vitamin Q10

Vitamine B1, B2, B3, B6, B7, B9, B12,

Kalium Calcium Magnesium Eisen

Betrachten wir Vitamin D genauer.

Mangelkrankheit Depression

Vitamin D

Vitamin D aktiviert und steuert als Pro-Hormon unzählige Prozesse.

Fast alle Zellen im Körper haben Vitamin-D-Rezeptoren.

Fehlt Vitamin D, fehlt im Gehirn auch Calcium.

Dadurch wird das Nervensystem beeinträchtigt und das Denken verlangsamt.

Mangelkrankheit Depression

Vitamin D

Vitamin D Mangel macht antriebslos, schlaflos und kann eine Depression auslösen.

Vitamin D Mangel kann auch dazu führen, dass man Stimmen hört.

Mangelkrankheit Depression

Zurück zu Antibiotika, die auch gesunde Darmbakterien zerstören und dadurch die körpereigene Herstellung von B-Vitaminen noch viele Monate nach der Einnahme verhindern. Dadurch wird der Mangel größer, wenn man nicht gegensteuert.

Mangelkrankheit Depression

Diese wenigen Beispiele sollten deutlich werden lassen, welche großen Wirkungen der Mangel an bestimmten Nährstoffen hat.

Je mehr unterschiedliche Wirkstoffe fehlen, desto mehr werden die gesunden Funktionen des Körpers gestört oder ganz eingestellt.

Mangelkrankheit Depression

Wer sich durch Nahrung nicht regelmäßig mit einem Minimum an lebenswichtigen Nährstoffen versorgt, wird immer schwächer, auch wenn er gleichzeitig dicker wird.

Wer eine Depression hat, isst meistens schlecht und / oder zu selten.

Mangelkrankheit Depression

Wenn der Körper schwach ist, schränkt er seine Tätigkeiten auf die Prozesse ein, die sein Überleben sichern.

Gute Laune, Lebensfreude und Wohlbefinden sind nicht über-lebenswichtig.

Die Hormone für solchen guten Gefühle spart sich der Körper oder setzt sie sinnvoller ein.

Mangelkrankheit Depression

Um einen Nährstoffmangel – nicht zu verwechseln mit Nahrungsmangel – auszugleichen, braucht der Körper täglich hochwertiges Eiweiß:

- Eier, Milchprodukte
- Fisch, Meeresfrüchte
- Fleisch, Geflügel, Wild
- Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen

Mangelkrankheit Depression

Blut- und Lymphzellen

Botenstoffe und Hormone

Verdauungssäfte und Enzyme

Muskeln, Gelenke und Knochen

Können ohne Eiweiß nicht aufgebaut werden.

Mangelkrankheit Depression

Eiweißmangel schwächt die Gehirnfunktionen, wie Gedächtnis, Konzentration und Erinnerung.

Heute bringt man viele Störungen wie:

Depression Demenz Alzheimer

mit Eiweißmangel durch falsche Ernährung in Verbindung.

Mangelkrankheit Depression

Eiweiß besteht aus Aminosäuren. Diese verändern sich nährstoffmäßig bei Hitze nicht.

Eiweiß in Fertigprodukten, in Kantinen und in Restaurants wird oft mit der Mikrowelle gegart. Auch in vielen Haushalten wird die Mikrowelle täglich gebraucht.

Mangelkrankheit Depression

Durch Mikrowellen verändern sich die Strukturen der Aminosäuren-Moleküle.

Eine nährnde Aminosäure kommt in der L-Form vor: L-Arginin, L-Tryptophan usw.

In der Mikrowelle wandelt sich die L-Form in die D-Form und wird für den Körper vom wertvollen Nährstoff zum (Leber) belastenden Gift.

Mangelkrankheit Depression

Eine normale Ernährung mit Brot, Nudeln, Kartoffeln und zuckerhaltigen Produkten führt zu einem hohen Insulinspiegel im Blut. Das hat zur Folge, dass Hormone, Botenstoffe und Enzyme nicht mehr in ausreichender Menge hergestellt werden und ihre ursprüngliche Wirkung unterdrückt wird.

Mangelkrankheit Depression

Das Stoffwechsel-Gleichgewicht wird durch einen hohen Insulinspiegel gestört. Dadurch entstehen auch Über- und Unterzuckerungen im Blut.

Diese können Angst- und Panikattacken, Schweißausbrüche, Weinanfälle und Kreislaufschwäche auslösen.

Das kostet den Organismus sehr viel Nährstoffe.

Mangelkrankheit Depression

Er verbraucht seine Reserven an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen in extremen Situationen, um sein Überleben zu sichern. Auf die Dauer werden Mangel und Erschöpfung immer größer.

Mangelkrankheit Depression

Bei zu viel Insulin werden auch die Muskeln mangelernährt. Die Türen für Insulin und Nährstoffe sind in den Muskeln am gleichen Platz. Bei zu viel Insulin im Blut werden die Türen *abgeschlossen* und die Nährstoffe erreichen den Muskel nicht mehr. So wird Bewegung immer weniger möglich.

Mangelkrankheit Depression

Mit der Zeit entwickelt sich bei einem zu hohen Insulinspiegel im Blut eine Insulinresistenz und daraus wird leicht ein Typ 2 Diabetes.

Depressionen erscheinen aber schon Jahre bis Jahrzehnte vorher.

Mangelkrankheit Depression

Ein gleichzeitiger (zuviel Insulin) Mangel von Magnesium – der bei uns heute üblich ist – schwächt die Wirkung des Insulins noch mehr.

Die Folgen sind:

Unruhe und Stressanfälligkeit

Hunger auf Süßes und Heißhunger-Attacken

Erschöpfung und Energieverlust

Mangelkrankheit Depression

So kommt es auch zu kleineren oder größeren depressiven Phasen mit bekannten psychischen Symptomen.

Psychische Symptome

sind Ausdruck eines kranken Körpers, dem es an den allernotwendigsten Nährstoffen fehlt.

Mangelkrankheit Depression

Das lässt sich dauerhaft ändern, wenn auch nicht von jetzt auf gleich:

1. Regelmäßige Mahlzeiten
2. Ernährung nährstoffreich zusammenstellen
3. Nahrungsergänzungsmittel nehmen
4. Stress abbauen

Mangelkrankheit Depression

Stress abbauen ist nötig,

denn in jeder Stress-Situation verbraucht der Körper ein Vielfaches an Nährstoffen.

Dadurch wird der Mangel immer größer,

Das Immunsystem wird schwach und

die Erschöpfung wird tiefer.

Mangelkrankheit Depression

Mit vielen kleinen Schritten kann man an seinem Mangel etwas ändern.

Erschöpfung und Depression werden dann allmählich weniger.

Je mehr Energie man zurückgewinnt, desto mehr Kraft hat man zu positiven Veränderungen.

Mangelkrankheit Depression

Sobald der Körper mehr Energie hat, treten die psychischen Symptome in den Hintergrund oder verschwinden ganz.

Sie melden sich wieder – meist in abgeschwächter Form – wenn man sich überlastet, sich zu viel zumutet oder sich länger schlecht ernährt.

Mangelkrankheit Depression

Wenn man es lernt, auf kleine Anzeichen zu achten, kann man sofort gegensteuern:

- Etwas mehr Ruhe in den Alltag bringen
- Die Reize etwas reduzieren
- Bewusst nährstoffreich essen.

*Veränderungen können leicht sein
und Freude machen.*

Mangelkrankheit Depression

Am Ende möchte ich Euch das Muster eines Ernährungsplans für 5 Tage anbieten (Kopien) oder ihr könnt mir eine Mail schicken, dann sende ich Euch die pdf-Datei.

Es gilt, den Nährstoff-Mangel zu beseitigen –
hier ein kurzes Beispiel:

Mangelkrankheit Depression

Muster Ernährungsplan

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
150 g Magerquark mit Joghurt gerührt großzügig Nüsse + Samen 1 Sorte Obst z. B. Apfel, Birne	150 g Geflügel 250 g Gemüse / Salat 1 Sorte Obst	100 g Aufschnitt / Wurst 150 g Gemüse / Saft

Bei Bedarf Zwischenmahlzeiten

Kefir – Eiweißshake – Nüsse – Käse – Aufschnitt

Mangelkrankheit Depression

Was ich Euch vorgetragen habe ist meine persönliche Erfahrung und Überzeugung.

Die Fakten sind vielfach belegt.

Wer eine ausführliche **Literaturliste** haben möchte, kann diese bei mir per Mail anfordern.

Mangelkrankheit Depression

Meine Bücher mit vielen guten Vorschlägen
für eine Ernährung gegen den Mangel
liegen auf dem Tisch und ihr könnt sie gerne
anschauen.

Mangelkrankheit Depression

In meinem Buch

„Mangelkrankheit Depression“

findet ihr vielfältige

Hintergrundinformationen und praktische

Hinweise, um jeden Tag etwas mehr

gesund zu werden.

Mangelkrankheit Depression

Ich danke Euch für Eure Aufmerksamkeit
und komme gerne mit Euch ins Gespräch.

Schaut auch auf meine Internetseite, ruft
mich an oder schickt mir eine Mail.