

TAG
08

Depressionen

10 chronische Krankheiten ganzheitlich verstehen

Ein praxisorientierter Wegweiser durch 10 chronische Erkrankungen
– mit schuldmedizinischer und ganzheitlicher Perspektive

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

WAS SIE HIER FINDEN:

Dieses Workbook beleuchtet 10 chronische Erkrankungen aus zwei Blickwinkeln:

- **Schulmedizinische Perspektive:**
Was die konventionelle Medizin sagt und macht
- **Ganzheitliche Perspektive:**
Was Ursachenmedizin, Naturheilkunde und Funktionsmedizin hinzufügen

WIE SIE DIESES WORKBOOK NUTZEN:

Für Betroffene:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Erkrankung
- Entdecken Sie Handlungsoptionen, die über Symptombehandlung hinausgehen
- Nutzen Sie die Checklisten für Arztgespräche
- Dokumentieren Sie Ihre eigenen Beobachtungen

Für Angehörige:

- Verstehen Sie die Zusammenhänge
- Unterstützen Sie Ihre Liebsten mit fundierten Informationen
- Erkennen Sie, wo Sie selbst präventiv handeln können

Für Gesundheitsinteressierte:

- Lernen Sie die Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen kennen
- Entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Nutzen Sie die Sofort-Maßnahmen präventiv

WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Workbook ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Es dient der Information und Orientierung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte qualifizierte Therapeuten. Setzen Sie niemals verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

Die hier dargestellten Inhalte basieren auf Expertenmeinungen aus dem MOMEDICA Summit. Sie spiegeln teilweise kontroverse Sichtweisen wider, die nicht dem medizinischen Mainstream entsprechen. Nutzen Sie diese Informationen als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung.

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

IHR WEG DURCH DIESES WORKBOOK:

Die 10 Erkrankungen folgen der Summit-Struktur über 9 Tage + Bonus:

- Tag 1 – Demenz
- Tag 2 – Hautkrebs
- Tag 3 – Allergien
- Tag 4 – Bluthochdruck
- Tag 5 – Brustkrebs
- Tag 6 – Fettleibigkeit
- Tag 7 – COPD
- **Tag 8 – Depressionen**
- Tag 9 – Angststörung
- Tag 10 – Diabetes Typ 2

Jede Erkrankung folgt dem gleichen 6-Punkte-Schema:

1. Überblick – Was passiert im Körper?
2. Zwei Perspektiven – Schulmedizin vs. Ganzheitsmedizin
3. Top-Erkenntnisse – Das Wichtigste auf einen Blick
4. Sofort-Maßnahmen – Was Sie selbst tun können
5. Diagnose-Checkliste – Was sollte untersucht werden?
6. Notizen – Raum für Ihre eigenen Gedanken

Im Anhang finden Sie praktische Vorlagen für Symptom-Tagebuch, Arztgespräche und Therapeutensuche.

Viel Erfolg auf Ihrem Gesundheitsweg!

Ihr MOMEDICA-Team



Depressionen

KRANKHEIT IM ÜBERBLICK

Was passiert im Körper?

Depression zeigt sich durch anhaltend gedrückten Affekt, massiv reduzierten Antrieb und Verlust von Freude an nahezu allen Aktivitäten. In Deutschland sind über 8 Millionen Menschen in Behandlung – nach Corona kamen 2 Millionen

dazu. Bei Kindern und Jugendlichen sind es 4 von 16 Millionen. Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend. Wichtig: Es sind nicht die Gehirnzellen, die krank werden – wenn Gehirnzellen gut versorgt sind, ist der Geist gesund.

ZWEI PERSPEKTIVEN IM VERGLEICH

ASPEKT	SCHULMEDIZIN	GANZHEITLICHE MEDIZIN
URSACHE	Biochemische Störung: Serotonin-/Dopamin-/Noradrenalin-Ungleichgewicht	Kranke Gehirnzellen durch Entzündung + Darm-Hirn-Achse + Mitochondrien-Erschöpfung + Nährstoffmängel + Stress
DIAGNOSTIK	Fragebögen, Symptomkataloge (DSM/ICD)	Vitamin C (Plasma!), Omega-3, Aminogramm, B6, Mitochondrien, Darm, Erreger
THERAPIE	Antidepressiva (SSRIs), Verhaltenstherapie	Mediterrane Ernährung (40% Heilung!), Darmsanierung, Hypnose, Bewegung, Omega-3, B6
STÄRKEN	Schnelle Verfügbarkeit	Ursachenbehandlung – Proteinshake 70% Erfolg (koreanische Studie!)
GRENZEN	Serotonin-Hypothese widerlegt, Wirkung hauptsächlich Placebo, blockiert Entgiftungsenzyme (Zytochrom 2D6), teils suizidale Nebenwirkungen	Erfordert Geduld (6 bis 12 Monate)

TOP-ERKENNTNISSE

- **Depression ist keine Gehirnerkrankung – die Gehirnzellen werden krank:**
Entzündung im Körper → Entzündung im Gehirn → Depression. Wenn Gehirnzellen gut versorgt sind, ist der Geist gesund
- **Ernährung als Gamechanger – 40% Heilung:**
Australische Studie – 300 depressive Frauen, Hälfte auf mediterrane Ernährung → nach 1 Jahr: 40% hatten keine Symptome mehr. Kontrollgruppe (Yoga): 15%
- **Proteinshake statt Antidepressiva – 70% Erfolg:**
Koreanische Studie – nur Proteinshake (Eiweiß statt Glukose) → nach 8 Wochen sagten 70%: Ich fühle mich wieder ganz normal
- **Darm zuerst:**
Noch nie so viele hochpathologische Darmbefunde wie heute. 90% des Serotonins werden im Darm gebildet! Leaky Gut → Endotoxine → Neuroinflammation → Neurotransmitter verschoben
- **B6-Mangel → kein GABA → Panikattacken:**
Glutamat (erregend) → B6 → GABA (Beruhigung). Im Gehirn 100x mehr B6 als in Blutbahn. Pille erhöht B6-Bedarf um Faktor 10!



Depressionen

SOFORT-MASSNAHMEN

Ernährung (nicht verhandelbar!)

- **Null Zucker, null Weizen**
bei psychischen Störungen
- **Weizen bildet Antikörper gegen GAD**
(Enzym, das für die Produktion von GABA verantwortlich ist) –
ohne GABA keine innere Ruhe
- **Mediterran:**
Gemüsereich, Olivenöl (antientzündlich)
- **GAPS-Ernährung:**
Knochenbrühe, fermentierte Lebensmittel, tierisches Eiweiß, Butter, Eigelb
- **Proteinshake statt Snacks**
(Blutzuckerschwankungen stabilisieren)
- **Nichts mit Etikett**
(= weiterverarbeitet)

Darmsanierung – ERSTE Maßnahme

- **Einläufe, Hydro-Colon-Therapie (emotionale Befreiung!)**
- **Probiotika, Schleimhautimmunität**
- **Parasiten, Viren, Pilze behandeln**

Top-Nährstoffe

- **Omega-3:**
2–4 g/Tag (HS-Omega-3-Index über 12–13%)
- **Vitamin C hochdosiert**
(wenn möglich Infusionen)
- **Vitamin B6**
(essenziell für GABA!)
- **Magnesium hochdosiert**
2–3 Wochen → »Mir geht es besser«
- **Glutamin, Arginin (Aminosäuren)**
- **Coenzym Q10, Carnitin (Mitochondrien)**

Sonnenlicht – täglich raus!

- **UV-B (Vitamin D), UV-A (Stickoxid), Infrarot (Melatonin in Mitochondrien)**
- **Ohne Sonnenlicht:**
kein Vitamin D, keine Radikale-Kompensation, krank!



Depressionen

Bewegung

- Gutes Gespräch beim Spaziergang
(eine der gesündesten Sachen überhaupt!)
- Waldbaden:
1,5 Stunden → Sympathikus -50%, Vagus +30%, Cortisol -15%

Schlafhygiene

- Kein grelles Licht (Bildschirme) abends
- Keine Tagesschau, keine dramatischen Filme
- Medienfasten 4 Wochen (kein TV, keine Filme)
- Tagesrückschau:
Was war hilfreich? Sich loben. Zufrieden einschlafen

Emotionen rauslassen – körperlich

- Schreien (löst so viel!), Rennen, Weinen, Trommeln

Hypnose (Soul Spirit of Light) – ursächlich

- In tiefer Trance an Stelle im Leben, die heute am meisten belastet
- Effektiver als jede andere Psychotherapie-Methode
- Unglaublicher Frieden, Liebe, Parasympathikus



Depressionen

DIAGNOSE-CHECKLISTE

Was sollte gemessen werden:

- Vitamin C (Plasma!) – bei Depression ganz niedrig
- Omega-3-Index (HS-Omega-3-Index über 12–13%)
- Aminogramm (Tryptophan, Tyrosin, Glutamin, Arginin)
- Vitamin B6
- Magnesium, Coenzym Q10, Carnitin
- Mitochondriale Parameter:
Kopplungseffizienz + Protonenleck
- Cortisol, 24-Stunden-HRV
- Schilddrüse (TSH über 2 schon pathologisch!)
- Stuhldiagnostik (nicht nur Koloskopie!)
- Erreger:
Epstein-Barr-Virus, Cytomegalievirus, Borrelien, Borna-Virus

Therapeutische Begleitung:

- Ganzheitsmediziner
(Regulationsmedizin-Ansatz)
- Darm-Therapeut
(ERSTE Anlaufstelle!)
- Tiefenpsychologische Psychotherapie
(NICHT Verhaltenstherapie!)
- Hypnose-Therapeut
(Soul Spirit of Light)

Depressionen

[illegible]

1. _____
2. _____
3. _____

TAG
08

Depressionen

[illegible]