

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Depression

F: Ich habe seit Jahren eine Vielzahl von Beschwerden, Rückenschmerzen, Tinnitus, Schwindel, Schlafstörungen, hoher Blutdruck usw. Nach unzähligen Untersuchungen und ergebnislosen Behandlungen bekam ich jetzt Antidepressiva verschrieben. Habe ich wirklich eine Depression?

A: Das kann gut sein. Depressionen sind mittlerweile die Krankheit Nr.1 in unserer Gesellschaft und werden häufig verkannt, weil oft körperliche Symptome im Vordergrund stehen.

F: Ich bin aber doch gar nicht traurig, da gibt es gar keinen Grund, außer meine Beschwerden...?

A: Da gibt es oft Verwechslungen. Depression heißt übersetzt „Unterdrückung“, d.h. kein Gefühl mehr, keine Freude, aber auch keine Traurigkeit und keine Wut. Manchmal ist Angst da, doch meist ist die Welt „grau“. Jemand sagte mir einmal, was es für eine große Erleichterung war, endlich wieder weinen zu können.

F: Und woher kommen die Beschwerden? Ich fühle mich von den Ärzten so abgeschoben.

A: Es gibt den Satz „Wenn die Seele verstummt, fängt der Körper an zu sprechen“. Wahrscheinlich ist es gar keine zeitliche Abfolge. Körper und Seele sind eins, immer untrennbar verbunden. Jedes Gefühl ist von einer Körper-Reaktion begleitet – beim Lachen gehen die Mundwinkel nach oben, bei Traurigkeit nach unten, bei Wut ballen sich die Fäuste etc., das kennen wir alle. Die seelischen Regungen lassen sich leichter unter den Deckel der Depression drücken als die körperlichen. Letztlich ruft der Organismus einfach ganz laut nach Heilung auf tieferer Ebene. Leider macht unsere Medizin diese Spaltung in körperliche und psychische Krankheiten – wenn man keine Hinweise für die erste Schublade findet, kommt man in die zweite, die dann zu allem Übel auch noch mit dem Makel behaftet ist, keine „richtige“ Erkrankung zu sein.

F: Heilen denn die Medikamente?

A: Nein, sie bringen einen im günstigsten Fall zu einem besseren „Funktionieren“ im Alltag.

F: Angefangen hat das Ganze nach einer Operation, kein großer Eingriff. Kann das sein?

A: Absolut. Es gibt Hinweise, dass mehr als 50% aller Operationen unbewusst als Trauma erlebt werden. Wenn die Stressreaktion zu groß und unser Nervensystem überfordert ist, schaltet etwas ab und verdrängt die Erfahrung ins Unbewusste. Dort wirkt es dann als ständiger Unruheherd.

F: Was kann man da tun?

A: Homöopathie, Blütenessenzen und Craniosacrale Therapie unterstützen eine Traumatherapie sehr. Es ist nicht unbedingt nötig, das Trauma nochmals innerlich zu durchleben. Das lässt sich oft sehr gut über den Körper lösen. Sehr hilfreich sind hier auch systemische Aufstellungen. Ganz wichtig: Depression ist keine Schande, sondern ein starker Hinweis. Es gibt für alles gute Gründe, z.B. hier möglicherweise eine Schutzreaktion, der man mit Achtsamkeit begegnen sollte.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie