

**15** Jahre im Dienste der  
Traditionellen  
Chinesischen  
Medizin

**75** Jahre Apotheke mit  
Erfahrung  
Kompetenz  
Beratung

natürlich

**DR. NOYER**

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Marktgasse 65, 3011 Bern

T 031 326 28 20 F 031 326 28 19

www.drnoyer.ch tcm@drnoyer.ch

# DEPRESSIONEN

**«Hoffnung und Zuversicht sind die Antriebsfedern des Lebens.»** Peter Urban

*Dunkle Tage, bei denen alles grau in grau erscheint, kennen die meisten Menschen. Was ist jedoch, wenn Sie allein nicht mehr aus der Talsohle herausfinden? Wut, Angst oder Furcht der Lethargie, ja Resignation weichen? Dann brauchen Sie Unterstützung! Früher blieb niemand allein mit Kummer. In unserer modernen westlichen Gesellschaft, wo die Grossfamilie der Grossstadt weicht, Isolation den Preis für Individualität bildet, Zusammengehörigkeit und Nachbarschaftshilfe in der Anonymität untergehen, ist es nicht selbstverständlich, einen Ansprechpartner zu finden. Jemanden, der zuhört und versteht. Ja, es existiert nahezu so etwas wie eine Verpflichtung, allzeit fit und gut drauf zu sein: dies trotz der weltweit zunehmenden Tendenz zu psychischen Erkrankungen.*

Interessant ist die geschlechtsspezifische Verteilung: Bis zum 13. Lebensjahr werden Mädchen und Jungen ungefähr gleich häufig von der Schwermut eingeholt, danach gehen die Kurven auseinander. Wissenschaftler schätzen, dass heute jeder achte Mann und jede fünfte Frau einmal im Leben von einer Depression befallen wird. Noch krasser fällt der Unterschied bei der Winterdepression aus: Hier beträgt der weibliche Anteil 80 Prozent.

Aus chinesischer Sicht haben Depressionen mit Blutmangel zu tun. Die Menstruation, die ungefähr im Alter von 13 Jahren einsetzt, könnte erklären, weshalb der Frauenanteil in der Pubertät drastisch ansteigt. Häufig sind Depressionen nicht auf den ersten Blick erkennbar. Frauen klagen über Lustlosigkeit, Müdigkeit, Antriebsschwäche, Appetitmangel, Schlafstörungen, nicht einzuordnende Schmerzen oder Verspannungen. Das Lebensfeuer scheint erloschen, Freude rückt in weite Ferne, Hoffnungslosigkeit dominiert die Gefühlslage. Dauert dieser Zustand länger an, kann er sich bis zur Lebensmüdigkeit steigern. Auch Hormone scheinen einen Einfluss auszuüben. Sie kennen sicher die Glückshormone, die Endorphine. Diese und andere

Stoffe hellen unser psychisches Erleben auf. Eine besondere Rolle spielt dabei das Serotonin. Der Körper depressiver Menschen produziert diese Substanz nur unzureichend. Zwar kann sie auch von aussen zugeführt werden. Aber richtig ausgeschüttet wird sie erst, wenn wir etwas besonders Schönes erfahren. Nicht umsonst heisst es, dass man sich an einem Bild nicht «sattsehen» kann oder dass ein Musikkonzert einem «Ohrenschmaus» gleicht. Denken Sie an den berühmten «Lebenshunger». Der Ausdruck meint mitnichten einen Daueraufenthalt im Lieblingsrestaurant! Menschen mit Lebenshunger sehnen sich nach einem «erfüllten» Leben. Ein erfülltes Leben macht satt. Die Sättigung erfolgt durch positive Emotionen wie Freude, Zufriedenheit und Erfolg.

Serotonin gilt als das «Leichtigkeitshormon», es verleiht uns den Tag über Ausgeglichenheit. Bewegung, ausreichend Schlaf sowie eine regelmässige Ernährung begünstigen einen guten Serotoninspiegel. Fasten, Reduktionsdiäten, aber auch unregelmässiges Essen greifen ein wichtiges Balance-Prinzip unseres Nervensystems an: Sie senken unseren Serotoninspiegel. Leider vermag unser Gehirn keine Serotoninvorräte anzulegen, die Substanz muss laufend neu hergestellt werden. Das Nervensystem interpretiert einen stabilen Serotoninspiegel wie folgt: Die Versorgung ist gesichert, wir können uns gelassen um anderes kümmern. Serotoninmangel bildet auch den Grund für die schlechte Laune derjenigen, die sich einer Diät unterwerfen. Ausserdem wirkt dieses Hormon stressabbauend. Ein gestresster Mensch möchte unbedingt Serotonin produzieren, er entwickelt eine wahre Gier nach kalorienreichen Nahrungsmitteln. Aus chinesischer Sicht hängen Depressionen zusätzlich mit der Herzenergie zusammen. Das Herz ist der Kaiser aller Organe. Ist der Kaiser schwach geworden, tanzen die Untertanen aus der Reihe. Zur Herzenergie gehört die Emotion «Freude». Deshalb: lassen Sie es sich richtig gut gehen! Tun Sie, was Ihnen Freude bereitet: vor, während und nach einem Tief.

## Ernährung bei Depressionen

Das Ziel besteht darin, genügend Energie und Wärme aufzunehmen sowie das Blut aufzubauen. Ein warmer Mensch ist ein glücklicher Mensch. Geraten Yin und Yang in ein Ungleichgewicht, gilt es, die Schieflage wieder auszugleichen. Die «Mitte» muss gestärkt werden. Dabei helfen:

- Regelmässig und pünktlich essen, auf keinen Fall eine Mahlzeit auslassen. (Wenn Sie nicht regelmässig essen oder Mahlzeiten auslassen, setzt der Heiss hunger auf Süsses ein!)
- 3-mal täglich warm essen.
- Warme Getränke konsumieren.
- Sich kulinarisch verwöhnen!
- Blut aufbauende Nahrungsmittel einbeziehen
- 1–2 Tassen Ingwertee pro Tag
- Klare Kraftbrühen kosten, das gibt Power!
- Bewegung, frische Luft, Gesellschaft: alles was guttut!
- Frühzeitiger Beizug einer Fachperson (Arzt, Psychologin, Therapeut).

Viele Betroffene legen während einer Depression an Gewicht zu. Psychopharmaka begünstigen diese Tendenz. Aus chinesischer Sicht löscht diese Medikamente das Feuer, die «Mitte» wird geschwächt, der Stoffwechsel lahmgelegt. Dadurch funktioniert die Verbrennung schlechter, die Flammen verkleinern sich, Kälte breitet sich aus. Die Energie zirkuliert langsamer, die Nahrung bleibt liegen, Fettpolster setzen sich an. Zu den medikamentösen Ursachen kommen Bewegungsmangel sowie veränderte Essgewohnheiten: Insbesondere Heiss hunger lässt den Zeiger der Waage in die Höhe schnellen.

#### Blut aufbauende Nahrungsmittel

Zu den Blut bildenden Lebensmitteln gehört alles, was die Farbe des Blutes hat. Hinzu kommen noch einige weitere Speisen und Getränke:

- Randen (Rote Beete), Randensaft (Rote-Beeten-Saft)
- Rotkraut
- rote Bohnen
- rotes Fleisch
- rote Trauben, roter Traubensaft
- Rotwein
- Weinbeeren (Rosinen, Sultaninen)
- Heidelbeeren, Heidelbeersaft
- Pouletfleisch
- klare Kraftbrühe (siehe Rezept)
- Marroni
- Zimt
- Ingwertee (siehe Rezept)



#### Klare Kraftbrühe

Zu Beginn des Essens bereitet die Kraftbrühe den Magen auf das Essen vor. Am Ende des Essens reinigt die Kraftbrühe den Gaumen und macht den Magen klar. Das lange Kochen von Suppen ist die wohl sanfteste Art, dem Körper Yang zuzuführen. Eintöpfe und Suppen erweisen sich speziell im Winter als wertvolle Kraft- und Stärkungsquellen. Sie leisten auch bei einer vorübergehenden Schwäche (nach Geburten, Operationen etc.) wertvolle Dienste. Eine Kraftbrühe kann überall aufgesetzt werden, sobald Wasser gekocht wird: etwa bei der Zubereitung von Gemüse. Für Leute, die sich nicht direkt mit Fleisch ernähren möchten, bilden Kraftbrühen einen guten Ersatz. Die Yang-Energie des Fleisches ist auch in der Flüssigkeit enthalten. Grössere Portion: Reichlich Wasser in einen grossen Topf giessen. Fleisch und Knochen waschen, mindestens zwei Stunden köcheln lassen. Fett und Schaum laufend abschöpfen. Nach Belieben Gemüse, Zwiebeln, Frühlingzwiebeln oder Ingwer dazugeben. Die Pilze erst gegen den Schluss beimischen. Mit Salz und Zucker abschmecken, eventuell einem Schuss Weisswein. Nach Lust und Laune garnieren.

#### Ingwertee

Ingwer war einer der ersten Küchenklassiker aus den Tropen. Im Medizinschrank ist die Wurzel ebenso gut aufgehoben wie in der Küche. Als zuverlässiger «Warm-Upper» fördert sie die Durchblutung, heizt die Verdauung an und wird (nach überbordenden Nächten) als Katermittel eingesetzt. Auch bei Reisekrankheit vollbringt frischer Ingwer Wunder. Sein aspirinähnlicher Inhaltsstoff Gingerol vermag Erkältungen zu lindern. In der Küche verfeinert dieses Gewürz allerlei Gerichte und macht fettige Speisen bekömmlicher. Ingwertee ist der geeignetste Tee am Morgen. Er sollte als Allererstes getrunken werden.

**Zubereitung:** Die Wurzel waschen, eventuell schälen. Drei bis vier Scheiben dünn geschnittenen frischen Ingwer in eine Tasse geben, Wasser aufkochen und die Scheiben damit überbrühen. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Unbedingt mit braunem Zucker süssen (Rohrzucker, 1/2 bis 1 TL). Der braune Zucker wirkt auf die «Mitte». Statt Zucker eignet sich auch dunkler Honig. Umrühren und trinken. Je nach Geschmack können auch mehr Scheiben verwendet werden, man lässt sie kürzer oder länger ziehen. Tipp zum Zeitsparen: Den Ingwer von Beginn weg im heissen Wasser mitkochen. Ingwertee entfacht das Feuer, bringt es zum Brodeln. Er lässt Wärme nach oben steigen. Der braune Zucker verlangsamt den Prozess und verteilt die Wärme im Körper. Ohne Zucker nützt der Tee nicht viel, macht müde – die Wärme zerstreut sich, verpufft. Ingwer sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, sondern in der Küche oder im Vorratsraum, zum Beispiel in einem offenen Regal. Die Wurzel ist etwa zwei Wochen haltbar.



**Achtung:** Ingwertee wirkt äusserst anregend. Man sollte (wenn nicht anders angeordnet) nur eine Tasse pro Tag trinken: immer morgens, keinesfalls auf die Nacht hin! Im Hochsommer sollten Sie auf Ingwertee verzichten, weil er sich als zu heiss entpuppt. Bei einer Erkältung indes können Sie ruhig zwei bis drei Tassen kosten. Oder prophylaktisch, wenn Sie realisieren, dass sich Husten oder Schnupfen ankündigen. In diesem Fall empfiehlt es sich, den Tee mit weissem Zucker zu süssen. Der weisse Zucker wirkt auf die Lunge (Alternative: heller Honig).

#### Warmes Frühstück

Grundsätzlich empfiehlt die chinesische Ernährungslehre drei warme Mahlzeiten pro Tag. In unserer Kultur ist das warme Frühstück verloren gegangen. Zur Zeit unserer Grossmütter standen frühmorgens warme Getreidebreie auf dem Tisch. Idee: Kraft und Wärme für den bevorstehenden Tag tanken. Leider verzichten heute viele Leute aus Zeitgründen (oder aus Appetitmangel) auf die wichtigste Mahlzeit des Tages. Am Morgen braucht der Körper Energie für den Tag. Nicht abends für die Nachtruhe! In der asiatischen wie in anderen Ernährungslehren hat das Frühstück einen hohen Stellenwert. Wenn Sie sich nicht vorstellen können, ein warmes Frühstück zu sich zu nehmen, trinken Sie wenigstens einen warmen Ingwertee. Diese Investition lohnt sich für Ihre Gesundheit! Nachstehend zwei Rezeptideen für ein warmes Frühstücksgericht. Sie können variieren: durch eine andere Art von Getreidebrei, ab und zu auch eine Eierspeise. Üben Sie Zurückhaltung bei Milchprodukten, kein «Kaltstart» in den Alltag!

#### Porridge

Für 2 Portionen Etwa 30 g Haferflockli in zirka 5 dl Wasser aufkochen, zugedeckt ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis ein Haferbrei entsteht. Nicht salzen, da Salz die Energie absenkt. Es können jedoch Zutaten wie Äpfel, Zimtzucker, Nüsse, Datteln, Dörrobst usw. dazugegeben werden. Verzichteten Sie auf Milch! Sie besitzt einen kühlenden Charakter und senkt die Energie. Ein Umstand, der insbesondere am Morgen nicht erwünscht ist, da die Energie aufsteigen sollte.

Alle warmen Getreidebreie eignen sich als Frühstück. Auch hier gilt: regelmässig abwechseln. Porridge verkörpert ein ideales Frühstück. Gekochtes Getreide gibt mehr Energie und Wärme ab als kaltes Getreide. Zu Letzterem zählt das beliebte Bircher-Müesli. Dieses bildet mitnichten ein aufbauendes Frühstück. Wenn Sie nicht auf Ihr Müesli verzichten möchten, trinken Sie vorher einen Ingwertee.



«Im Essen steckt die allergrösste Lebensfreude», seufzte der Feinschmecker.

«In der Zubereitung steckt die allergrösste Lebensfreude», rief der Koch.

«Im Abwaschen des Geschirrs steckt die allergrösste Lebensfreude», lachte der Mönch.

Chao-Hsiu Chen



#### Autorin: Pascale Anja Barmet

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.