

DE MONISCHE BÜCHER, SPIELE , A UND SPIELZEUG



DÄMONISCHE BÜCHER, SPIELE UND SPIELZEUGE

Von Dr. Michael E. Todd¹



Alles begann damit, dass Star Wars in Restaurants und Discountern beworben wurde. Überall, wo wir hinsahen, sahen wir alle möglichen hässlichen, **dämonischen Kreaturen**, die **als Spielzeug** für Kinder ab **4 Jahren verkauft wurden**. Als wir von Geschäft zu Geschäft gingen, um einzukaufen, wurde uns immer bewusster, was Familien und Kindern im Namen von "Unterhaltung" und "Spaß" **"aufgezwungen" und "aufgedrückt" wurde**. Je mehr wir uns umsahen, desto entsetzter waren wir, als wir Dinge sahen, die ekelhaft, vulgär, hässlich, mörderisch, abscheulich, gruselig, dämonisch und satanisch waren.

EIN BESUCH IN EINEM GROSSEN SPIELZEUGLADEN

Wir sahen alle Arten von dämonischem, okkultem "Spielzeug" für Kinder im Alter von 4 Jahren. Nachdem wir den Laden verlassen hatten, gingen wir buchstäblich zum Auto und beteten und flehten das Blut gegen böse Geister und Dämonen an. Wir fühlten uns von dem, was wir sahen, unterdrückt und beschmutzt. **ZWEI NÄCHTE LANG HATTE MEINE FRAU DANACH ALBTRÄUME UND KONNTE NICHT SCHLAFEN.**

Definition von Unterhaltung = eintreten - in etwas hineingehen; eindringen oder durchdringen. Einführen oder einfügen. Um die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten; um zu unterhalten.

Unterm Strich geht es nicht nur um den Geldbeutel der Eltern, sondern auch um die **Kontrolle und Manipulation** des Geistes von Kindern und Jugendlichen.

Früher wusstest du, wer der gute (böse) Kerl war. Der gute Kerl trug weiß und tat nie etwas Unanständiges oder Vulgäres. Heute gibt es kein Weiß und Schwarz mehr, sondern nur noch Grautöne. **Wer ist nun der gute Kerl????** Du wirst später in dieser Präsentation selbst sehen, was wir meinen.

Wehe denen, die das Böse gut und das Gute böse nennen, die die Finsternis für Licht und das Licht für Finsternis halten!

(Jesaja 5,20)

[1 http://www.1timothy4--13.com/files/family/demonictoys1.html](http://www.1timothy4--13.com/files/family/demonictoys1.html)

Die Bibel sagt:

Halte dich von jedem Anschein des Bösen fern.

(1 Thess. 5:22)

Wie das Sprichwort der Alten sagt: "Das Böse geht von den Bösen aus.

(1 Samuel 24:13)

In den achtziger Jahren und bis in die neunziger Jahre hinein waren die beliebtesten Spielzeuge diejenigen, deren Themen gewalttätig und/oder okkultur Natur waren.

Einige der beliebtesten sind He-Man, Masters of the Universe, Teen-Age Mutant Ninja Turtles, She-Ra, Harry Potter und eine ganze Reihe von Videospiele von Nintendo und anderen Herstellern. Diese Hersteller leben mit ihren Produkten ihre eigenen perversen Fantasien aus und übertragen sie auf ahnungslose Kinder.

Viele Kinder haben Schwierigkeiten, die geformten Metall- und Plastikspielzeuge von echten Lebewesen aus Fleisch und Blut zu unterscheiden. Daher beeinflussen diese Spielzeuge sie auf sehr reale Weise. Ihr beeinflussbarer junger Verstand, der noch nicht über genügend Erfahrung verfügt, um die richtige Unterscheidung treffen zu können, verwechselt Fantasie mit Realität.

VERMITTELTE WERTE

Dass bestimmte Werte durch Spielzeuge vermittelt werden können, wurde in **Nazi-Deutschland** erkannt

wo die Kinder Miniatur-Folterwerkzeuge erhielten und in deren Gebrauch unterwiesen wurden.

Es gibt bestimmte Arten von Spielzeug, bei denen die Spielthemen vorprogrammiert sind **und die zu gottlosen Einstellungen** und sogar zur Beschäftigung mit Hexerei führen und/oder einen sadistischen Charakter entwickeln können. Andere Spielzeuge sind zwar nicht so bizarr, können aber dennoch abnorme psychologische und spirituelle Probleme hervorrufen.

UGLY IST IN

Die heutige Philosophie lautet: Alles Hässliche ist in; alles Schöne wird nicht akzeptiert. Sie bereiten unsere Kinder auf die Akzeptanz von genetischen Mutationen, Hexerei, Magie, dem Gottlosen und dem Hässlichen vor. **Sie sind hinter euren Kindern her.**

Zeichentrickfilme im Fernsehen sind voll von Sex, Gewalt und der Philosophie des Gottlosen. Überall gibt es den Einfluss von dämonischem Spielzeug, hässlich grotesk und vulgär (von extrem wollüstigen Barbiepuppen bis hin zu Dämonen).

OKKULTE-GEWALT-SPIELZEUGE

Okkulter Gewaltspielzeuge sind solche, die die Fantasie des Kindes **in Richtung Zauberei, Spiritismus und Gewalt** lenken. Sie simulieren mehr als andere die dämonische Welt. Das Schlüsselwort in der Werbung für diese Spielzeuge ist **"Macht"** - **okkulter Macht**, die durch Geisterkräfte entsteht.

Für Mädchen, die sich mehr mit okkultur Gewalt identifizieren wollen, wurde die

"Prinzessin der Macht"-Sammlung von **Zauberinnen und Göttinnen** entwickelt, die das Universum vom "Kristallschloss" aus regieren, "der Quelle aller Macht". Eine andere ist She-Ra, die "hoch oben auf ihrem Thron ... allein die Welt rettet".

Wir finden in She-Ra eine Parallele zur altägyptischen Mysterienreligion. Ra war der ägyptische Sonnengott und die oberste Gottheit. She-Ra ist offensichtlich eine Sonnengöttin, die in der Fantasie kleiner Mädchen, die sie auf ihrem Thron im Kristallschloss hochheben, **den Platz von Christus einnimmt**.

BESTIALITY

Ein weiteres pervernes Thema sind die Thunder Cats, "halb Mensch, halb Tier", mit leuchtenden Augen, die eine innere, okkulte spirituelle Kraft zeigen. Sie sind offensichtlich die **Nachkommen von Menschen, die sich mit Tieren gepaart haben**, um superkräftige Kreaturen hervorzubringen.

Auch außerirdische Lebensformen spielen in solchen Spielzeugen eine wichtige Rolle und bestärken den Glauben, dass der Mensch nur eines von vielen intelligenten Wesen ist, das Produkt der Evolution.

NIEDLICH-OKKULTES SPIELZEUG

Sogar einige niedliche, kuschelige Spielzeuge haben okkulte Eigenschaften. Gerade weil sie so niedlich und kuschelig sind, können sie für die geistige Gesundheit eines Kindes sehr gefährlich sein. Selbst christliche Eltern sind verliebt von ihren niedlichen und übersehen dabei oft die satanische Natur der Magie, mit der sie identifiziert werden. Oftmals **lassen sie die Monster niedlich aussehen, damit sich ein Kind in sie verliebt**.



DEMONISCHE SPIELE

Viele Menschen sind fassungslos, wenn sie die hässlichen Spielzeuge sehen, die an vier- und fünfjährige Kinder verkauft werden. Viele sind **exakte Nachbildungen von Dämonen** aus Satans Reich. Menschen, die aus dem Okkultismus gerettet wurden, haben berichtet, dass die Hersteller den Kindern sogar die richtigen Namen dieser Geistwesen geben.

Manche haben Hologramme im Inneren des Spielzeugs, die Dämonen durch ein kleines Fenster darstellen. Wer hätte vor zwanzig Jahren jemals geglaubt, dass Kinder mit solchen Dingen als ihre kleinen Spielzeuge und Spielkameraden spielen würden? Es findet ein unglaublicher Kampf um die Köpfe und Herzen unserer Jugend statt. Satan ist darauf aus, eine ganze Generation zu zerstören.

DUNKLE DÄMONENAKTIVITÄT - SCHWARZE & WEISSE MAGIE

Ein Zauberer (Hexendoktor), genannt der gute Zauberer, der in einer anderen Dimension gefangen ist, gibt ihnen ihre **Macht**. Sie kommunizieren mit ihm durch übersinnliche Methoden und ihr gemeinsames Ziel ist es, die Welt vor dem Bösen zu retten. Wie kann das schlecht sein? Es ist ein Spiel zwischen **weißer und schwarzer Magie**, die in einem ständigen Kampf um die Kontrolle über die Erde stehen. Wahrscheinlich ist nichts gefährlicher als die Vorstellung, dass Geister den Menschen zu Hilfe kommen.

Fast jedes aktuelle Spiel oder jede unterhaltsame Geschichte, die sich an Kinder richtet, enthält irgendeine Form von übersinnlichen Kräften oder weisen Geistern, die dem müden Menschen helfen können. Satan hat schon immer mit dem Verstand der Menschen gespielt und ihnen erzählt, dass sie Götter sein können. Das war die erste Lüge im Garten.

SERIENMÖRDER: DAS BRETTSPIEL

Einen Serienmörder zu spielen ist der verdrehte Spaß an einem Brettspiel. "Serial Killer" ist in einem eigenen Plastiksack verpackt und wird mit einem illustrierten Spielbrett, einem Sack mit **25 Babys**, vier Serienmörderfiguren, Verbrechen- und Ergebniskarten, einem Würfel und einer Anleitung geliefert.

HOMOSEXUELLE "BILLY"-PUPPE

"Miami Beach, Florida: Erst war es Barbie, dann Ken und jetzt Billy - eine 13 Zoll große "stolze schwule Puppe" aus Plastik, **komplett mit Ja, du hast es erraten**. Die Puppe wird von der New Yorker Firma Totem International vertrieben und entwickelt sich zu einem Verkaufsschlager auf den Märkten im ganzen Land sowie in Europa und Japan. Zu den Versionen gehören ein "cooler" San Francisco Billy und ein "Sex Bondage" Master Billy. Der Schöpfer Jim McKitterick sagt, dass Bekleidungslinien und andere Mitglieder der "alternativen Puppenfamilie" in Arbeit sind, um "die Sichtbarkeit von Schwulen zu erhöhen und über Menschenrechte zu sprechen".

BEASTS

Es gibt eine gegenwärtige Besessenheit mit hässlichen **und furchterregenden Bestien**. In fast jedem Spielzeug oder jeder Kindergeschichte kommt irgendwie eine tierische Figur vor. Von "Die Schöne und das Biest" bis hin zu einer geringeren Betonung des Hässlichen - alles ist eine dunkle Fantasie und Besessenheit.

Fantasy-Unterhaltung ist ein großes Geschäft. Die Menschen scheinen gruselige und kitzlige Geschichten zu lieben. Je kränker eine Gesellschaft wird und je weiter sie sich von ihrem wahren Gott entfernt, desto schlimmer wird sie. Ein leeres Herz ist ein fruchtbarer Boden für wilde und aufregende Fantasien. Leere Menschen lachen nicht so leicht, also können wilde und aufregende Kreaturen das Adrenalin in ansonsten tristen Seelen wecken.

Das Zukunftsbild der biblischen Prophezeiung ist eine klare Szene mit dunklen Geistern aus der Unterwelt. Die Bestien der Offenbarung sind **keine lieblichen** Kreaturen. Die Öffnung der dunklen Regionen, in denen die Engel gefangen gehalten werden, wird diese gottlosen Bestien freisetzen. Sie werden die Menschheit terrorisieren. **Satan bereitet die Welt eindeutig auf den Untergang vor**. Kristallkugeln, flammende Schwerter, das alles sehende Auge der Hörner - die Liste der okkulten Themen und Phänomene lässt sich beliebig fortsetzen.

E. T. - WELTRAUMZEITALTER "MESSIAS"

Eine kleine, gedrungene Kreatur mit einem zerquetschten Gesicht, knolligen Augen und ledriger Haut, die man am besten als großes, insektenartiges Reptil (oder reptilienartiges Insekt, wenn du so willst) beschreiben kann. Kein normaler Mensch würde sich mit ihm anfreunden können. **[Ein Prediger sagte, es erinnere ihn eher an einen übergroßen MAGGOT.]**

Die messianische Qualität von E.T. wird in vielen Szenen des Films deutlich - bis zu einem gewissen Grad sogar in der Nachahmung der Aktivitäten von Jesus, als er auf der Erde war. E.T.s Fähigkeit, zu heilen, zu schweben, Gedanken zu lesen, die Macht seiner

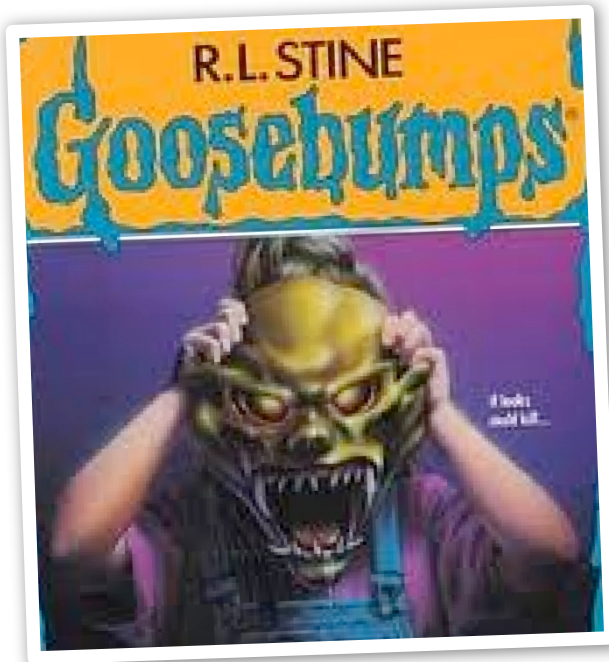
Gedanken zu nutzen, um seine Lebensumstände zu beeinflussen, und Leben zu erwecken, wo es den Tod gibt, wird dramatisch dargestellt.

Eine genaue Untersuchung der Handlung zeigt eine klare Parallele zum Leben von Jesus Christus.

Hier ist ein Mensch von unzähligen Äonen, der viel weiser und liebevoller ist als alle anderen Menschen auf der Erde und der seine Heimat im Weltraum verlässt, um unter den Menschen auf der Erde zu leben. Während er hier ist, liebt er jeden, vollbringt Heilungswunder und beeinflusst die Gedanken der Menschen. Aber die meisten erkennen oder verstehen seine Anwesenheit nicht. Schließlich kommen ihm die Behörden auf die Schliche und versuchen, ihn zu ergreifen, aber er stirbt. Er wird in einen Sarg gelegt und

von seinen Freunden betrauert, bis ihn plötzlich ein goldener Lichtblitz trifft und er wieder zum Leben erweckt wird. Dann ruft er seinen "Kapitän" im Himmel an und wird kurz darauf von dem Raumschiff abgeholt und in seine Heimat im Himmel zurückgebracht.

Wenn man die Parallelen zwischen E.T. und Christus untersucht, stellt man fest, dass beide Messias-Figuren sind; beide kommen von außerhalb unserer Welt mit einer zeitlich begrenzten 'irdischen' Mission; beide appellieren an die Außenseiter; werden von den Autoritäten abgelehnt; sterben; stehen von den Toten auf; und steigen in den Himmel auf, nachdem sie ihre Spuren in den Herzen und Köpfen derer hinterlassen haben, die sie lieben gelernt haben."



PERVERSE BÜCHER FÜR KINDER

Sendak überrascht fast immer, selbst wenn er etwas so Alltägliches wie EIN BRUSTSTILLENDEN BABY zeichnet. Ehe du dich versiehst, hat das Baby seine Mutter aufgegessen und tanzt triumphierend auf seinem Hocker.

"Ich habe meine Mutter gegessen", heißt es in der letzten Zeile des Reims. Sendak lächelt und zuckt mit den Schultern, als ob er wirklich keine andere Wahl gehabt hätte. Und wenn du jemals Angst hattest, mit dem Badewasser unterzugehen, dann zeigt dir der kleine nackte Charlie, dass das tatsächlich passieren kann. Charlie kommt komplett mit, nun ja, einem Privatmann. Die Stimmung des Buches ist heftig und eklig, und das ist ein großer Bestandteil der Kindheit", sagt Sendak. Er hat selbst keine Kinder, aber seit Jahrzehnten gehört er zu ihren größten Unterstützern.

Viele schreiben ihm, um ihn zu loben: "Ich liebe dein Buch, 'bitte heirate mich'." Andere sind nicht so freundlich: "Ich hasse dein Buch. Ich hoffe, du stirbst." Und dann war da noch der Junge, der mit Lob schrieb. Sendak schrieb zurück, bedankte sich bei ihm und fügte eine Zeichnung bei. Der Junge war so glücklich, dass er die Zeichnung aß.

Er kreierte Bücher, die Kindern dabei helfen, sich "mit MAGIC zu

verteidigen". Entnommen aus USA TODAY: 1992

Ist das die Art von Mann, die du in der Nähe deines Kindes haben möchtest?

- **Gänsehaut** - ein Buch für Kinder (Der Angriff der Toten)
- **Ghoul** = "erfreut sich am Abscheulichen, Makabren, ein Grabräuber, ein böser Geist oder Dämon, plündert Gräber und ernährt sich von Leichen." (Wörterbuchdefinition)

Eine wirklich reizvolle Lektüre für ein Kind, das an Monster, Tote und Gespenster denkt.

GARBAGE PAIL KIDS - ANIMORPHS - BÜCHER & SPIELZEUG

Der folgende Abschnitt zeigt dir, wie sie die Kinder darauf vorbereiten, die hässlichen, gewalttätigen, obszönen, okkulten und genetischen Mutationen zu akzeptieren.

Mülleimerkarten setzen das Thema Kindesmissbrauch fort

Die Kaugummifirma Topps vermarktet weiterhin Gewalt, Selbstmissbrauch, Rebellion, ANARCHIE, BRUTALITÄT und die größte aller Grausamkeiten. GROTESQUE durch ihre Garbage Pail Kids-Karten.

Ein Elternteil in Bossier City, Louisiana, versucht, etwas dagegen zu unternehmen. Ein Vater von zwei Kindern sagt: "Ich finde sie anzüglich. Ein 10- oder 12-jähriges Kind hält eine Axt in der Hand, von der Blut tropft, und Teile eines Körpers ragen aus einem Korb. Soll das lustig sein?"

ANIMORPHS - BÜCHER FÜR KINDER

Halb Mensch, halb Biest - vom Menschen zur Fledermaus. Vom Menschen zur außerirdischen Bestie
Von - einem Außerirdischen - zu einem Tier

- zu einem Menschen Von einem Jungen

zu einem Wolf

Und viele andere Versionen wie die obige.

SAGT DIE BIBEL:

Ein wenig Sauerteig durchsäuert den ganzen Klumpen. (Gal 5:9)

Es fängt ganz harmlos an, aber dann wird es immer schlimmer. Schließlich gerät es in den Bereich des Okkulten und des Satanismus.

Wer hätte sich vor 25 Jahren jemals träumen lassen, dass wir das erleben würden, was wir in der "Teufelslution" von Spielzeug gesehen haben?

QUESTION:

Wie können wir die bösen Karikaturen erkennen und unterscheiden, um die Augen unserer Kinder vom Bösen abzuwenden?

PUNKTE FÜR DIE BEWERTUNG:

1. Wenn die ganze Welt mitspielt und es gutheißt, ist das das erste Warnzeichen für uns, um uns in Acht zu nehmen. **Jakobus 4:4, 1. Johannes 2:15**
2. Wechselt der Charakter von einer körperlichen Natur zur anderen?
3. Führt die Person Magie oder Machttaten aus, die die menschlichen Fähigkeiten übersteigen?
4. Hat einer der Charaktere romantische Beziehungen, die die Vermischung von menschlichem und tierischem Fleisch fördern, auch wenn sie nur subtil und unschuldig dargestellt werden? (**Deuteronomium 27:21**)

5. Ist eine der Figuren selbst eine Mutation, die halb Tier und halb Mensch ist?

6. Kleiden, sprechen und verhalten sich die bekannten Charaktere in einer bescheidenen, respektvollen Art und Weise ohne dämonische Symbolik? (Beispiele für satanische Symbolik: Drachen, Mondsichel und Sterne, furchterregende Monster, Nacktheit).

Was ist also falsch an einer Figur, die "gute" Magie einsetzt, um jemandem zu helfen? Lies, was die Bibel in **Deuteronomium 18,10-12** über Zauberer und Hexen sagt.

In Vers 12 heißt es in der Bibel,

"Denn alle, die so etwas tun, sind dem Herrn ein Gräuel".

Eine Frau erzählte, wie sie als Kind "Verliebt in eine Hexe" gesehen hat. Das war eine wöchentliche Fernsehsendung über eine ziemlich gute Hexe, die mit einem Sterblichen verheiratet war. Sie erinnerte sich mit aller Kraft daran, dass sie sich nach einer Folge "wünschte, eine Hexe zu sein". Wenn man bedenkt, was sie sich wünschte - das ist beängstigend!"

DIE BIBEL SAGT

Gib auch dem Teufel keinen Platz.

(Eph. 4,27)

Schließlich, Brüder, was immer wahr ist, was immer ehrlich ist, was immer gerecht ist, was immer rein ist, was immer lieblich ist: Denkt an diese Dinge.

(Phil 4,8)



Depressionen und Antidepressiva verstehen¹



Mein [kürzlich erschienener Artikel über die Gefahren von Psychopharmaka](#) hat einen Feuersturm der Kontroverse ausgelöst. Ein Teil der Empörung mag durch einige allgemeine Missverständnisse verursacht worden sein, die ich hier hoffentlich a u s r ä u m e n k a n n .

Das ist in dieser Zeit besonders wichtig, denn es ist mehr als klar, dass die [Selbstmordrate steigt, wenn sich die Wirtschaft verschlechtert](#). Das Bild der Menschen, die nach dem [Börsenkrach von 1929](#) aus dem Fenster sprangen, veranschaulicht dieses Risiko anschaulich. Viele mögen dem nicht zustimmen, aber ich beschäftige mich seit über 30 Jahren mit der Wirtschaft und es scheint mir glasklar, dass die Wirtschaft ihren Tiefpunkt noch nicht erreicht hat und das Risiko einer Depression dadurch nur noch größer wird.

Meine persönlichen Erfahrungen mit Depressionen

Zuallererst möchte ich etwas klarstellen, denn viele waren verwirrt über meine persönlichen Erfahrungen mit Depressionen. Sie glaubten, dass ich keine hatte und deshalb diese Krankheit nicht verstehen konnte. Nun, ich sage euch, nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Psychische und emotionale Probleme fordern einen extremen Tribut von den Familien und in manchen Fällen auch von den erweiterten Freundeskreisen. Ich habe selbst miterlebt, wie zwei mir nahestehende Menschen jahrelang unter schweren chronischen Depressionen litten, die sogar zu mehreren Selbstmordversuchen führten. Selbstmord ist eine häufige Komplikation der Depression und einer der Hauptgründe, warum sie ernst genommen werden muss, da sie zu einer tödlichen Krankheit werden kann.

Viele wissen vielleicht auch nicht, dass ich mehr als zwanzig Jahre lang Vollzeit als Arzt tätig war, bevor ich feststellte, dass ich mehr Menschen helfen kann, wenn ich mich Vollzeit diesem Newsletter und dieser Website widme, als Patienten einzeln zu behandeln. Bevor ich diese Entscheidung getroffen habe, habe ich Zehntausende von Menschen wegen aller möglichen Probleme behandelt, und ich habe meinen Anteil an depressiven Patienten gesehen.

In den frühen 80er Jahren wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, Depressionen zu bewältigen. Leider waren damals die einzigen Werkzeuge, die ich in meinem Werkzeugkasten hatte, Medikamente und Bewegung. Also wurde ich Experte für die Antidepressiva der ersten Generation und verschrieb sie buchstäblich Tausenden von

Patienten. Ich hatte so viel Erfahrung mit der Verabreichung von Medikamenten wie viele Psychiater.

¹ Artikel entnommen aus <http://www.mercola.com/>

Du musst wissen, dass ich sowohl aus persönlicher als auch aus beruflicher Sicht enorme Erfahrungen in diesem Bereich gemacht habe. Ich habe fast 10 Jahre gebraucht, um aus dem Medikamentenmodell auszubrechen und zu erkennen, dass die Medikamente nie die Ursache behandelten und nur dazu dienten, die Symptome zu lindern. Sie waren einfach NICHT die Lösung.

Was ist eine Depression?

Wenn man versucht, die Ursache zu behandeln und nicht nur die Symptome zu lindern, ist es wichtig zu verstehen, was die Ursache ist. Ich betrachte Depressionen als etwas, das das Ergebnis eines ungesunden oder unausgewogenen Lebensstils sein kann, der zu einem genau definierten Komplex von Symptomen führt (siehe Tabelle unten). Bei manchen Menschen ist die Folge eine Depression, während andere Fettleibigkeit, Herzkrankheiten, Diabetes oder Krebs entwickeln können. Natürlich entwickeln viele Menschen mehr als eines dieser Symptome. Aber letztendlich tragen viele der gleichen Faktoren zu all diesen Krankheiten bei.

Diagnostische Kriterien für eine schwere depressive Störung:

A. Der Patient/die Patientin hat seit mindestens 2 Wochen eine depressive Stimmung (z. B. traurig oder leer) oder verliert die meiste Zeit das Interesse oder die Freude am Leben und hat mindestens 4 der folgenden Symptome:

Schlaf: Schlaflosigkeit oder Hypersomnie fast jeden Tag

Interesse: Deutlich vermindertes Interesse oder Freude an fast allen Aktivitäten die meiste

Zeit Schuldgefühle: Übermäßige oder unangemessene Schuld- oder

Wertlosigkeitsgefühle, die meiste Zeit Energie: Energieverlust oder Müdigkeit die meiste

Zeit

Unkonzentriertheit: Verminderte Fähigkeit zu denken oder sich zu konzentrieren; Unentschlossenheit die meiste Zeit

Appetit: Zunahme oder Abnahme des Appetits

Psychomotorisch: Beobachtete psychomotorische Unruhe/Verlangsamung

Selbstmord: Wiederkehrende Gedanken an den Tod/Selbstmordgedanken

B. Die Symptome erfüllen nicht die Kriterien für eine gemischte Episode (schwere depressive Episode und manische Episode)

C. Die Symptome verursachen klinisch signifikanten Stress oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen

D. Die Symptome sind nicht auf die direkten physiologischen Auswirkungen einer Substanz (z. B. einer missbräuchlich verwendeten Droge oder eines Medikaments) oder eines allgemeinen medizinischen Zustands zurückzuführen

E. Die Symptome lassen sich nicht besser durch einen Trauerfall erklären

Ist Depression wirklich ein "chemisches

Ungleichgewicht"?

Die meisten Menschen haben schon von der Theorie des "chemischen Ungleichgewichts" gehört und glauben, dass sie wahr ist. Es ist wichtig zu wissen, dass es keine wissenschaftlichen Beweise für diese Theorie gibt. Es gibt keinen glaubwürdigen wissenschaftlichen Labortest, der das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein einer psychischen Erkrankung nachweist. Es gibt einfach keine Möglichkeit, dieses Ungleichgewicht zu messen.

Das hört sich wissenschaftlich an, aber die Pharmakonzerne benutzen die Theorie des chemischen Ungleichgewichts lediglich als nützliche Metapher, die ihren aggressiven Einsatz von Antidepressiva rechtfertigt, um dieses angebliche "Ungleichgewicht" zu korrigieren.

Wenn du die Geschichte der Psychiatrie genau studierst, wirst du feststellen, dass eine biologische Erklärung gefunden werden musste, um das schwindende Image der Psychiater als angesehene wissenschaftliche Fachleute zu rechtfertigen. Vor etwa 60 Jahren wurde die Theorie des chemischen Ungleichgewichts entwickelt. Der Begriff stammt aus der wissenschaftlichen Erforschung der Gehirnc Chemie in den 50er Jahren. Der Grundgedanke ist, dass ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter in deinem Gehirn die Hauptursache für psychiatrische Erkrankungen ist und dass diese Erkrankungen mit Medikamenten, die dieses Ungleichgewicht korrigieren, verbessert werden können.

Jeder weiß, dass man Krebs unter dem Mikroskop sehen kann und dass ein Pathologe den Zelltyp leicht identifizieren kann. Es gibt jedoch KEINEN objektiven Blut- oder Urinest, kein Röntgenbild, kein MRT, kein PET-Scan und keine Biopsie, die jemals die Theorie bestätigt haben, dass bei einem depressiven Patienten etwas biochemisch nicht stimmt.

Du glaubst mir nicht? Dann lies die Packungsbeilagen der Medikamente

Die Aussage, dass Depressionen auf ein "chemisches Ungleichgewicht im Gehirn" zurückzuführen sind (das durch Antidepressiva ausgeglichen werden soll), ist KEINE wissenschaftliche Aussage.

Wenn die Theorie des chemischen Ungleichgewichts wahr wäre und es bewiesen wäre, dass Antidepressiva dieses Ungleichgewicht korrigieren, warum würden die Pharmafirmen das dann nicht auf den Beipackzetteln ihrer Antidepressiva angeben?

Sieh dir einfach eine beliebige Packungsbeilage an und du wirst feststellen, dass der Wirkmechanismus *unbekannt ist*. Ein Beispiel dafür ist die [Packungsbeilage von Cymbalta](#): "Obwohl die genauen Mechanismen der antidepressiven, zentral schmerzhemmenden und angstlösenden Wirkung von Duloxetin beim Menschen nicht bekannt sind, wird angenommen, dass diese Wirkungen mit der Potenzierung der serotonergen und noradrenergen Aktivität im ZNS zusammenhängen."

Eine aktualisierte Version dieser Theorie wurde entwickelt, um den Einsatz von SSRI-Medikamenten zu rechtfertigen. Sie wurde die Theorie des niedrigen Serotoninspiegels genannt. Wie [der investigative Gesundheitsjournalist Robert Whitaker erklärt](#), untersuchten die National Institutes of Mental Health (NIMH) jedoch, ob depressive Menschen einen niedrigen Serotoninspiegel haben oder nicht, und kamen 1983 zu dem Schluss, dass es keine Beweise dafür gibt, dass im serotonergen System depressiver Patienten etwas nicht stimmt. Neuere [Untersuchungen, die 2009 veröffentlicht wurden](#), bestätigen, dass diese Annahme falsch ist.

Die [Ergebnisse, die auf der Neurowissenschaftlichen Konferenz 2009](#) in Chicago, Illinois, [vorgestellt wurden](#), deuten darauf hin, dass Depressionen weiter oben in der Ereigniskette des Gehirns beginnen. Im Wesentlichen haben sich die Medikamente auf die Wirkung und nicht auf die Ursache der Depression konzentriert.

Was verursacht Depressionen WIRKLICH?

Nehmen wir die einfache Metapher deines Autos. Wenn du Ahornsirup oder Wasser in deinen Tank füllst, anstatt hochwertiges Benzin zu tanken, wäre es keine Überraschung, wenn dein Auto nicht mehr funktioniert. Warum sollte es also anders sein, wenn du deinen Körper mit weniger als optimalem Kraftstoff versorgst?

Die häufigste Kalorienquelle in den USA ist Fruktose. Kombiniert man das mit der Tatsache, dass 90 Prozent des Geldes, das die Amerikaner für Lebensmittel ausgeben, für verarbeitete Lebensmittel verwendet werden, hat man ein Rezept für eine gesundheitliche Katastrophe - geistig und körperlich.

Unsere Lebensmittel sind voller Toxins, such als MSG, Aspartam, künstlicher Farbstoffe und die Behälter, in denen die Lebensmittel aufbewahrt werden, sind in der Regel mit anderen Giftstoffen wie BPA, Phthalaten, Aluminium und Fluorid belastet.

Es ist auch bekannt, dass [viele Zusatzstoffe](#), [Konservierungsmittel](#) und [Lebensmittelfarben](#) [Verhaltensänderungen verursachen können](#), daher sollten auch sie vermieden werden.



Die diätetische Antwort zur Behandlung von Depressionen besteht darin, Zucker, vor allem Fruktose, sowie Getreide stark einzuschränken, da diese zu einer übermäßigen Insulinausschüttung führen können, die zu

Hypoglykämie. Hypoglykämie wiederum, bewirkt, dass dein Gehirn Glutamat in Mengen ausschüttet, die zu Unruhe, Depression, Wut, Angst, Panikattacken und einem erhöhten Selbstmordrisiko führen können.

Es gibt ein großartiges Buch zu diesem Thema, [The Sugar Blues](#), das William Dufty vor mehr als 30 Jahren geschrieben hat und das sich sehr ausführlich mit diesem Thema beschäftigt. Das Hauptargument, das Dufty in seinem Buch anführt, ist, dass Zucker eine extrem gesundheitsschädliche Suchtdroge ist und dass schon *eine einzige* Ernährungsumstellung - der Verzicht auf so viel Zucker wie möglich - eine äußerst positive Wirkung auf die psychische Gesundheit haben kann. Er plädiert sogar dafür, Zucker aus dem Speiseplan psychisch Kranker zu streichen, da dies für manche Menschen eine wirksame Behandlung sein kann.

Eine radikale [Reduzierung deines Zuckerkonsums, insbesondere von Fruktose](#), auf weniger als 25 Gramm pro Tag ist also eine der wirksamsten Maßnahmen, um dieses chemische Ungleichgewicht zu korrigieren. Wenn du mehr als 25 Gramm Fruchtzucker pro Tag zu dir nimmst, wird deine Hirnbiochemie eindeutig in die falsche Richtung gelenkt.

Du bist ein Dickschädel, also sind Fette die

Hauptakteure für die Gesundheit deines Gehirns

Selbst wenn du dich anständig ernährst, sind Nährstoffmängel weit verbreitet und können leicht zu Depressionen beitragen. Einer der häufigsten Mängel sind hochwertige Omega-3-Fette. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass ihr Gehirn zu 60 Prozent aus Fett besteht, aber nicht aus irgendeinem Fett. Es ist DHA, ein Omega-3-Fett auf tierischer Basis.

Dr. Stoll ist Psychiater in Harvard und war einer der ersten, der die Beweise für die Verwendung von Omega-3-Fettsäuren tierischen Ursprungs zur Behandlung von Depressionen zusammengetragen hat. Er hat ein hervorragendes Buch mit dem Titel [The Omega-3 Connection](#) geschrieben, in dem er seine Erfahrungen auf diesem Gebiet ausführlich beschreibt. Ein weiteres wichtiges Manko ist Bewegung.

Es gibt einfach einen Berg gut gemachter wissenschaftlicher Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass [Bewegung eine der wirksamsten Behandlungen für Depressionen ist, die wir haben](#). Im Gegensatz zu Medikamenten ist sie viel wirksamer als ein Placebo, wenn sie richtig eingesetzt wird. Schlaf ist ein weiteres wichtiges Thema.

Du kannst dich noch so gut ernähren und Sport treiben, wenn du nicht gut schläfst, kannst du leicht depressiv werden. Schlaf und Depression sind so eng miteinander verbunden, dass eine Schlafstörung sogar Teil der Definition des Symptomenkomplexes ist, der die Bezeichnung Depression ergibt.

Ich glaube, dass die Hauptursache für leichte bis mittelschwere Depressionen nicht behobene emotionale Traumata sind, die zu einer Art neuro-emotionalem Kurzschluss führen. *Dein Körper und dein Leben sind aus dem Gleichgewicht geraten*. Das ist sehr wichtig, denn sobald du anfängst, Depressionen als "Krankheit" zu betrachten, denkst du, du müsstest ein Medikament nehmen, um sie zu heilen. In Wirklichkeit musst du zuerst alles tun, was du tun kannst, um dein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen, und einer der wichtigsten Wege dazu ist die Auseinandersetzung mit negativen Emotionen.

Vitaminmängel tragen zu Depressionen bei

Es gibt zwei wichtige Vitaminmängel, die zu Depressionen beitragen können. Einer davon ist [Vitamin B12](#), von dem [etwa einer von vier Menschen betroffen ist](#). Auch **Vitamin D** ist wichtig. Eine [Studie](#) ergab, dass Menschen mit den niedrigsten Vitamin-D-Werten 11-mal häufiger depressiv sind als Menschen mit normalen Werten.

Eine Studie, die in der [Ausgabe vom 9. September 2010 der Archives of General Psychiatry](#) veröffentlicht wurde, ergab außerdem, dass die Aufrechterhaltung eines angemessenen Vitamin-D-Spiegels in der Gebärmutter und während der frühen Kindheit sogar dazu beitragen kann, eine viel schwerwiegendere psychische Störung zu verhindern - Schizophrenie. Bei Neugeborenen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel war die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie später im Leben an Schizophrenie erkrankten - was die Forscher zu der Annahme veranlasste, dass Vitamin-D-Präparate vielleicht alles sind, was du brauchst, um diese verheerende Krankheit zu verhindern.

Die Forscherinnen und Forscher untersuchten auch andere Bevölkerungsgruppen, z. B. dunkelhäutige ethnische Gruppen, die in kalten Ländern leben, und Bewohnerinnen und Bewohner sehr städtischer Gebiete, die nicht so häufig dem Sonnenlicht ausgesetzt sind wie Menschen in ländlichen Gebieten: *"Es könnte möglich sein, das Auftreten von Schizophrenie in dieser Gruppe um unglaubliche 87 Prozent zu reduzieren"*, indem man ihnen einfach Vitamin-D-Präparate verabreicht!

Der beste Weg, um Vitamin D zu bekommen, ist der Kontakt mit der Sonne, nicht das Schlucken einer Tablette. Erinnerung dich daran, dass SAD (Seasonal Affective Disorder) eine Art von Depression ist, von der wir wissen, dass sie mit Sonnenscheinmangel zusammenhängt. Es macht also Sinn, dass der perfekte Weg, um Vitamin D zu

bekommen, die Sonneneinstrahlung ist, oder ein sicheres Solarium, wenn du keinen regelmäßigen Zugang zur Sonne hast.

Abgesehen von der direkten [Wirkung von Vitamin D auf Depressionen](#) ist es wahrscheinlich, dass Sonnenlicht einen unabhängigen Nutzen für die psychische Gesundheit hat, der unabhängig von der Bildung von Vitamin D ist. Dies ist einer der Gründe, warum SAD im Winter so weit verbreitet ist und warum Depressionen im Pazifischen Nordwesten im Winter grassieren. Sonnenlichtmangel ist also auch ein wichtiger Risikofaktor.

Wie werden Antidepressiva zugelassen?

Weißt du, wie Medikamente von der FDA zugelassen werden? Der Film [Marketing of Madness](#) geht darauf ein und erklärt, dass Pharmaunternehmen einige wenige Studien vorlegen müssen, die eindeutig und überzeugend belegen, dass das Medikament wirkt. Klingt vernünftig, oder? Was aber kaum jemand weiß, ist, dass ein Pharmaunternehmen 1.000 Studien durchführen kann, die zeigen, dass das Medikament kläglich gescheitert ist, aber aufgrund einer statistischen Abweichung zwei Studien finden, die funktionieren, und *diese dann* herauspicken und einreichen kann, damit das Medikament zugelassen wird!



Außerdem bezahlen die Pharmaunternehmen diese Studien. Sie werden NICHT von den NIH, der FDA oder einer objektiven dritten Partei finanziert. Es gibt also einen massiven Interessenkonflikt.

Warum scheinen diese Medikamente zu wirken?

Auch wenn keine dieser medikamentösen Therapien jemals etwas geheilt hat, verändern sie doch das neurochemische Gleichgewicht in deinem Gehirn. Wie erklärst du dir dann die Tatsache, dass es vielen Menschen durch sie besser geht?

Ich möchte klarstellen, dass es sich bei diesen Medikamenten NICHT um Placebos handelt; es sind sehr starke Medikamente, die eindeutig Auswirkungen auf das Verhalten haben. Es steht außer Frage, dass sie die Art und Weise, wie sich Menschen fühlen, beeinflussen können. Aber ist das

bedeutet, dass sie das Problem tatsächlich lösen und die zugrunde liegenden Bedingungen behandeln? Eine einfache Analogie ist hier hilfreich. Es ist leicht zu verstehen, dass die Einnahme von Freizeitdrogen wie Alkohol, Kokain oder Amphetaminen dein Verhalten eindeutig verändert. Heißt das, dass sie die Lösung für die Gründe sind, warum viele Menschen sie nehmen?

Wenn wir die Geschichte der Psychiatrie untersuchen, können wir einige nützliche historische Vorläufer finden. Sigmund Freud spielte eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Kokainindustrie. Freud schrieb glühende Artikel über Kokain als Allheilmittel für alle

möglichen Krankheiten, ohne dass es Hinweise auf Suchtpotenziale gab. Was er verschwieg, war ein GROSSER Interessenkonflikt mit den beiden Pharmariesen Merck und Park Davis, die ihn großzügig dafür bezahlten, ihre Kokainextrakte zu empfehlen. Freuds starke Befürwortung trug dazu bei, dass in Europa vor etwa 100 Jahren eine Kokainepidemie ausbrach.

Also musste eine andere Glücksspieler gefunden werden. Amphetamine wurden verwendet, aber später stellte sich heraus, dass sie hochgiftig waren und süchtig machten. Jede Droge folgte dem gleichen Muster. Zuerst wurde die Droge als medizinischer Durchbruch bei psychischen Problemen gefeiert, dann häuften sich die Berichte über ernste Nebenwirkungen.

Als Psychiater und Pharmafirmen die Gefahren des Medikaments nicht länger leugnen konnten, gaben sie es schließlich nach Jahren der Leugnung zugunsten des nächsten Wundermittels auf, das ich im nächsten Abschnitt besprechen werde.

Was sind die beliebtesten Antidepressiva?

Seit ich mein Medizinstudium abgeschlossen habe, hat die Pharmaindustrie in diesem Bereich große Fortschritte gemacht. Damals hatten die meisten Medikamente sehr starke Nebenwirkungen. Anticholinergika und MAO-Hemmer mussten sorgfältig verschrieben werden, um eine ausgewogene Symptomlinderung zu erreichen.

Prozac wurde 1987 in den USA auf den Markt gebracht und begründete eine ganz neue Klasse von Antidepressiva, die sogenannten selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (**SSRIs**). Zu den beliebtesten Medikamenten dieser Klasse gehören:

- Prozac (Fluoxetin)
- Celexa (Citalopram)
- Zoloft (Sertralin)
- Paxil (Paroxetin)
- Lexapro (Escitalopram)

SSRI wirken, indem sie die Wiederaufnahme des Neurotransmitters Serotonin in die Nervenenden verhindern. SSRIs machen also mehr Serotonin für dein Gehirn verfügbar, was deine Stimmung verbessern soll.

Andere häufig verwendete Antidepressiva sind Serotonin- und Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (**SNRIs**), die die Wiederaufnahme von zwei Neurotransmittern hemmen: Noradrenalin und Serotonin. Zu den beliebtesten Medikamenten dieser Klasse gehören Effexor und Cymbalta. Wellbutrin, ein weiteres beliebtes Mittel, wirkt auf den Neurotransmitter Dopamin.



Neuere Medikamente gegen Depressionen

Es gibt auch ein neueres Psychopharmakon, das Menschen gegen Depressionen verabreicht wird: **Abilify** (Aripiprazol). Abilify ist für die Behandlung von bipolarer Störung, Schizophrenie, Autismus- und schweren Depressionen, *wenn sie zusammen mit Antidepressiva eingenommen*

werden. Das heißt, es wird verwendet, um die Wirkung der Antidepressiva *zu verstärken* - weil diese natürlich so schlecht wirken! Abilify ist ein perfektes Beispiel dafür, wie sich die Polypharmazie ausbreitet und zunimmt.

[Das Wort "Polypharmazie"](#) bedeutet "viele Medikamente" und bezieht sich im Wesentlichen auf Fälle, in denen eine Person zu viele Medikamente einnimmt - entweder weil mehr Medikamente verschrieben werden, als klinisch indiziert sind, oder wenn die schiere Anzahl der Pillen für den Patienten einfach zu einer Belastung wird.

Früher war diese Situation vor allem ein Problem für ältere Menschen, die in der Regel mehr Medikamente einnehmen als jüngere Menschen. Aber in den letzten Jahren werden sogar Kindern im Alter von drei Jahren zunehmend vier oder mehr Medikamente verschrieben!

Das ist ein großes Problem, denn je mehr Medikamente du zusammennimmst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie ernsthafte Nebenwirkungen haben. Menschen (jeden Alters), die [Psychopharmaka](#) einnehmen, [scheinen besonders anfällig für Polypharmazie zu sein](#). Das ist besonders beunruhigend, da jedes einzelne dieser Medikamente sehr wirksam und potenziell gefährlich ist, wenn es allein eingenommen wird ...

Abilify zum Beispiel wird [mit 75 verschiedenen Nebenwirkungen in Verbindung gebracht](#), darunter:

- Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)
- Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)
- Reizdarmsyndrom (IBS)
- Gallensteine und Nierensteine
- Hefepilz-Infektionen
- Arthritis
- Karpaltunnelsyndrom
- Impotenz

Sind diese Medikamente besser als ein Placebo?

Was zeigen die Studien? Sie zeigen, dass Antidepressiva *geringfügig* wirksamer sind als Placebos. Aber wenn man die UNPULSLICHEN Studien berücksichtigt, sind sie sogar WENIGER wirksam als Placebo. Und das ist nicht nur eine Studie. Mehrere Studien sind zu demselben Ergebnis gekommen. Eine Meta-Analyse veröffentlichter klinischer Studien aus dem Jahr 2002 ergab zum Beispiel, dass 75 Prozent der Reaktionen auf Antidepressiva [durch Placebo verdoppelt werden](#) konnten.

Auch eine 2008 [in PLoS Medicine veröffentlichte Meta-Analyse](#) kam zu dem Schluss, dass der Unterschied zwischen Antidepressiva und Placebos sehr gering ist - und dass beide bei den meisten depressiven Patienten unwirksam sind. Nur die am *schwersten depressiven Menschen* sprechen überhaupt auf Antidepressiva an, und das auch nur minimal. Das macht Sinn, wenn du bedenkst, dass diese Medikamente nicht die Ursache bekämpfen, die in deinen Gefühlen und möglicherweise in Ernährungsmängeln liegt.

Warum Antidepressiva nicht wirken

Es gibt viele Gründe, warum sie nicht so funktionieren, wie die meisten Menschen denken oder wollen, dass sie funktionieren. Zwei dieser Gründe, [über die ich vor zwei Jahren geschrieben habe](#), sind die folgenden:

1. Chronischer Stress verursacht nicht die gleichen molekularen Veränderungen wie eine Depression, aber die meisten Antidepressiva basieren auf der Hypothese, dass Stress eine Depression verursacht. Die Hypothese scheint falsch zu sein, was bedeutet, dass die Medikamente praktisch wertlos sind.
2. Ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter in deinem Gehirn ist möglicherweise nicht der Auslöser für depressive Symptome, wie lange angenommen wurde. Stattdessen scheinen die biochemischen Vorgänge, die zu Depressionen führen, bei der Entwicklung und Funktion der Neuronen anzusetzen. Das bedeutet, dass sich Antidepressiva auf die *Auswirkungen* der Depression konzentrieren und die Ursache völlig übersehen.

Diese Ergebnisse wurden auf der Neuroscience-Konferenz 2009 in Chicago, Illinois, vorgestellt. [In der Pressemitteilung, in der die Ergebnisse bekannt gegeben wurden, heißt es:](#)

"Mehr als die Hälfte der Menschen, die Antidepressiva gegen Depressionen einnehmen, bekommen keine Linderung. Warum? Weil die Ursache der Depression zu sehr vereinfacht wurde und die Medikamente zur Behandlung der Depression auf das falsche Ziel zielen, so eine neue Studie der Northwestern University Feinberg School of Medicine. Die Medikamente sind wie Pfeile, die auf die äußeren Ringe eines Bullauges geschossen werden, anstatt auf das Zentrum.

Eine Studie aus dem Labor der langjährigen Depressionsforscherin Eva Redei... scheint zwei stark vertretene Überzeugungen über Depressionen zu erschüttern. Die eine besagt, dass belastende Lebensereignisse eine Hauptursache für Depressionen sind. Die andere besagt, dass ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter im Gehirn die depressiven Symptome auslöst.

Beide Erkenntnisse sind wichtig, weil diese Überzeugungen die Grundlage für die Entwicklung von Medikamenten waren, die heute zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden.

Redei, die David Lawrence Stein Professorin für Psychiatrie an der Northwestern's Feinberg School, hat starke molekulare Beweise gefunden, die das seit langem geltende Dogma widerlegen, dass Stress generell eine Hauptursache für Depressionen ist. Ihre neue Studie zeigt, dass es fast keine Überschneidungen zwischen stressbedingten Genen und depressionsbedingten Genen gibt.

... [Ein] weiterer Grund, warum die derzeitigen Antidepressiva oft unwirksam sind, ist, dass sie darauf abzielen, die Neurotransmitter zu erhöhen, und zwar auf der Grundlage der populären molekularen Erklärung der Depression, die besagt, dass sie das Ergebnis eines verminderten Spiegels der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin ist.

*Aber das ist falsch, sagt Redei. Im zweiten Teil der Studie fand Redei deutliche Hinweise darauf, dass **Depressionen tatsächlich weiter oben in der Ereigniskette des Gehirns beginnen**. Die biochemischen Vorgänge, die letztendlich zu einer **Depression** führen, **beginnen bereits bei der***

Entwicklung und Funktion der Neuronen.

"Die Medikamente konzentrieren sich auf die Wirkung, nicht auf die Ursache", sagt sie. "Deshalb dauert es so lange, bis sie wirken, und bei so vielen Menschen sind sie unwirksam.

Gut dokumentierte Nebenwirkungen

Die Wechselwirkungen von Antidepressiva mit deinem Gehirn, deiner Leber, deinem Verdauungssystem und anderen Systemen sind noch nicht vollständig geklärt, aber wir wissen, dass die Nebenwirkungen zahlreich sind. Neben der üblichen Liste von Übelkeit, Mundtrockenheit und Libidoverlust gehören zu den ernsteren Nebenwirkungen der häufig verschriebenen Antidepressiva auch:

- **Selbstmordgedanken und -gefühle und gewalttätiges Verhalten**: Das Wichtigste und Wichtigste, worüber du dir Sorgen machen solltest, ist, dass sie dein Selbstmordrisiko tatsächlich ERHÖHEN können. Dein Risiko für Selbstmord kann doppelt so hoch sein, wenn du SSRI nimmst. Sieben von 12 Schießereien an Schulen wurden von Kindern verübt, die entweder Antidepressiva einnahmen oder sie absetzten.
- **Diabetes**: Laut einer Studie ist dein Risiko für Typ-2-Diabetes zwei- bis dreimal so hoch, wenn du Antidepressiva einnimmst. Alle Arten von Antidepressiva, einschließlich trizyklischer und SSRIs, erhöhen das Typ-2-Diabetes-Risiko.
- **Probleme mit deinem Immunsystem**: SSRIs bewirken, dass Serotonin länger in deinen Nervenknäuten verbleibt, was die Signalübertragung der Immunzellen und das Wachstum der T-Zellen beeinträchtigt.
- **Totgeburten**: Eine kanadische Studie mit fast 5.000 Müttern ergab, dass Frauen, die SSRI einnahmen, ein doppelt so hohes Risiko für eine Totgeburt und ein fast doppelt so hohes Risiko für eine Frühgeburt oder ein niedriges Geburtsgewicht hatten; eine andere Studie zeigte ein um 40 Prozent erhöhtes Risiko für Geburtsfehler wie Gaumenspalten.
- **Brüchige Knochen**: Eine Studie zeigte, dass Frauen, die Antidepressiva einnehmen, ein 30 Prozent höheres Risiko für Wirbelsäulenbrüche und ein 20 Prozent höheres Risiko für alle anderen Brüche haben. Das liegt daran, dass Serotonin auch an der Physiologie der Knochen beteiligt ist. Wenn du den Serotoninspiegel durch ein Medikament veränderst, kann das zu einer geringen Knochendichte führen und das Frakturrisiko erhöhen.
- **Schlaganfall**: Dein Risiko für einen Schlaganfall kann um 45 Prozent höher sein, wenn du Antidepressiva einnimmst, was möglicherweise damit zusammenhängt, wie die Medikamente die Blutgerinnung beeinflussen
- **Herzkrankheiten und plötzlicher Herztod**: Brandneue Forschungsergebnisse, die auf einer Tagung des American College of Cardiology in New Orleans vorgestellt wurden, zeigen, dass Antidepressiva das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen, weil sie die Arterienwände verdicken. Der genaue biologische Mechanismus ist noch unbekannt. Eine Literaturübersicht über Studien aus den Jahren 2000 bis 2007, die 2008 in der Zeitschrift Expert Opinion on Drug Safety veröffentlicht wurde, ergab, dass "Antipsychotika schon bei niedrigen Dosen das Herzkrisiko erhöhen können, während Antidepressiva dies in der Regel bei hohen Dosen oder im Rahmen von Medikamentenkombinationen tun." Eine weitere Studie, die im Januar 2009 im New England Journal of Medicine veröffentlicht wurde, ergab ebenfalls, dass Antipsychotika das Risiko eines plötzlichen Herztodes verdoppeln. Es wurde festgestellt, dass die Sterblichkeit dosisabhängig ist, d.h. wer höhere Dosen einnimmt, hat ein höheres Risiko für einen tödlichen Herztod.
- **Tod**: Die Gesamtsterblichkeitsrate ist bei Frauen, die Antidepressiva einnehmen, um 32 Prozent höher.

Wenn es um Antipsychotika geht, die für schwerere psychische Erkrankungen wie Schizophrenie gedacht sind, können die Risiken je nach Medikament noch größer sein. Eine [kürzlich im JAMA veröffentlichte Studie hat zum Beispiel](#) herausgefunden, dass die Schizophrenie selbst, anders als bisher angenommen, die Gehirnmasse nicht verändert. Was bisher als Beweis dafür galt, dass die Krankheit das Gehirn schrumpfen lässt, ist in Wirklichkeit die Wirkung der Antipsychotika, die Schizophrenen verschrieben werden ...

Ist es angesichts dieser Tatsache sinnvoll, Antipsychotika an Menschen zu verschreiben, die nicht an Schizophrenie oder bipolarer Störung leiden? Ob es nun sinnvoll ist oder nicht, Tatsache ist, dass sie vielen Menschen verschrieben werden, die weder an einer bipolaren noch an einer schizophrenen Störung leiden, und die Nebenwirkungen sind in beiden Fällen genauso schlimm.

Ein weiteres Beispiel für den gefährlichen Missbrauch und die Verschreibung von Medikamenten außerhalb der zugelassenen Indikationen ist ein [Artikel in Medscape Today aus dem Jahr 2009, aus dem](#) hervorgeht, dass **bei 60 Prozent** der US-Militärveteranen, die im Jahr 2007 antipsychotische Medikamente erhielten, **keine der psychischen Erkrankungen diagnostiziert wurde, für die diese Medikamente zugelassen sind**. In diesem Jahr wurden also mehr als 162.440 Militärveteranen - die MEHRHEIT, also 60 Prozent - *hirnschädigende* Medikamente verschrieben, *ohne dass eine Diagnose vorlag, die ihren Einsatz rechtfertigte!*

Und das ist nur eine Gruppe von Menschen. Außerdem werden jedes Jahr Hunderttausende von Zivilisten Antipsychotika verschrieben, die nicht im Rahmen ihrer Zulassung eingesetzt werden. Auch hier werden Medikamente, die das Gehirn schädigen, an Menschen verabreicht, ohne dass eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde! Was ist daran NICHT empörend?

Wie könnte ich etwas, das so schädlich ist, verschweigen? Wenn du ein Rezept für ein Antipsychotikum bekommst und *eigentlich nicht schizophren bist*, würdest du dann nicht von dieser potenziell verheerenden Nebenwirkung *wissen* wollen?

Halte ich den Einsatz dieser Drogen für angemessen?

Bitte verstehe, dass ich nicht versuche, die Auswirkungen psychischer Erkrankungen zu verharmlosen. Sie sind weit verbreitet und jedes Jahr für Zehntausende von Todesfällen und unnötiges Leid bei Millionen von Menschen verantwortlich.

Meine klinische Erfahrung führt mich zu der Überzeugung, dass der Einsatz dieser gefährlichen Medikamente nur als letzter Ausweg in Frage kommt, wenn der Patient sich selbst oder andere ernsthaft gefährdet. Die Medikamente sollten so lange eingenommen werden, bis der Zustand unter Kontrolle ist und der Patient nicht mehr in Gefahr ist.

Das ist eine ähnliche Strategie, wie wenn du bei einem Unfall mit einem schweren Knochenbruch in die Notaufnahme gehst und dir einen Gips anlegen lässt. Du trägst den Gips nicht für den Rest deines Lebens. Du trägst ihn, bis dein Knochen geheilt ist.

Die wirkliche Tragödie ist, dass die meisten Arzneimittelhersteller Antidepressiva NICHT auf diese Weise betrachten. Es werden enorme Marketinganstrengungen unternommen, um normales Verhalten als abweichend oder krankhaft einzustufen, was dann eine lebenslange Therapie mit ihrer medikamentösen Lösung erfordert.

Antidepressiva sind NICHT die Lösung für Bluthochdruck

In den letzten Jahren ist es mehr oder weniger üblich geworden, neben einem Medikament zur Senkung des Blutdrucks auch ein Antidepressivum zu verschreiben - unabhängig davon, ob du mit einer schweren depressiven Episode in die Arztpraxis kommst oder nicht. Sie verschreiben Menschen mit Bluthochdruck Antidepressiva als

"Prophylaxe", weil sie davon ausgehen, dass Bluthochdruck mit Stress zusammenhängt - was in der Regel der Fall ist. Ein Antidepressivum ist jedoch NICHT die Lösung, um diese Art von Stress zu bekämpfen.

Die meisten Blutdruckerhöhungen hängen mit einer Insulinresistenz zusammen. Wenn du deinen Getreide- und Zuckerkonsum reduzierst und ein angemessenes Bewegungsprogramm beginnst, normalisiert sich dein Blutdruck in der Regel schnell, weil du die Ursache behandelst und nicht mit einem medikamentösen Pflaster gegen die Symptome vorgehst.

Dies ist ein weiterer Missbrauch von Antidepressiva, dem Einhalt geboten werden muss! Wenn du ein gefährliches Medikament einnimmst, sollten die Vorteile die Risiken überwiegen, und das ist hier wahrscheinlich nicht der Fall ...

Wer will dir weismachen, dass du eine psychische Krankheit hast?

Die moderne Psychiatrie hat ihre Reichweite so weit ausgedehnt, dass selbst die normalsten Emotionen und mentalen Zustände jetzt unter die eine oder andere "Störung" fallen. Mit der Diagnostischen Statistik Psychische Störungen haben sie es geschafft, psychische Krankheiten selbst zu definieren. Dieses Buch wurde von Mitgliedern der American Psychiatric Association erstellt.

Man könnte meinen, dass die Krankheiten in diesem Buch durch sorgfältig durchgeführte wissenschaftliche Studien belegt sind, aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Ergänzungen und Änderungen in diesem Handbuch werden durch Abstimmungen der Mitglieder beschlossen. Diese Einstufung basiert NICHT auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Es ist gut dokumentiert, dass Psychopharmaka im Allgemeinen und Antidepressiva im Besonderen VIEL zu oft falsch verschrieben werden. Der übermäßige und falsche Gebrauch dieser Medikamente fordert einen hohen Preis - deine Gesundheit.

Wenn du zu der Kategorie gehörst, der *fälschlicherweise* ein Psychopharmakon *verschrieben wurde* - was heutzutage eher die Regel als die Ausnahme ist -, dann verstehe bitte, dass es weitaus bessere und sicherere Alternativen gibt.

Und diejenigen unter euch, die ein ordnungsgemäß verschriebenes Medikament einnehmen, das auf einer angemessenen Diagnose einer psychischen Erkrankung beruht, sollten *sich über die* möglichen Nebenwirkungen im Klaren sein, damit sie *schwerwiegendere Krankheiten vermeiden* können. Wenn du deinen Lebensstil änderst, kannst du einigen der schlimmsten Nebenwirkungen entgegenwirken und so deine Gesundheit erhalten...

Ein perfektes Beispiel dafür sind die jüngsten Erkenntnisse, dass Antidepressiva das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen, weil sie die Arterienwände verdicken, wie [die Los Angeles Times berichtet](#).

Wenn du ein Medikament nimmst, das dein Risiko für Herzkrankheiten erhöht, und du dieses Medikament unbedingt brauchst, wäre es dann nicht zumindest hilfreich zu wissen, wie du dieses Risiko durch Ernährung und andere Lebensstilmaßnahmen vermindern kannst?

Was sind also die sicheren und effektiven Alternativen?

Ich würde dir dringend empfehlen, dir die Ursachen für Depressionen anzusehen, die ich am Anfang dieses Artikels erwähnt habe. Du kannst [meinen kostenlosen umfassenden Plan](#) nutzen, um dich bis zum fortgeschrittenen Programm vorzuarbeiten. Vergiss nicht, dass Depressionen eine tödliche Krankheit sein können, die zu Selbstmord führen kann, deshalb muss man sehr vorsichtig sein. Deshalb empfehle ich dir, nur einen gut ausgebildeten Therapeuten oder eine Therapeutin einzuschalten, der/die dir hilft, deine Depression zu überwinden.

Es gibt Zeiten, in denen die Einweisung in ein Krankenhaus notwendig ist, um einen Selbstmordversuch zu verhindern, und ungeschulte Therapeuten sind nicht in der Lage, diese Gefahr zu erkennen. Wenn der erste Therapeut dir nicht helfen kann, empfehle ich dir, einen anderen aufzusuchen. Eine zweite Meinung einzuholen ist in der Medizin gang und gäbe, und das ist auch hier nicht anders. Die Verbindung zwischen dir und deinem Arzt oder Therapeuten kann einen großen Einfluss auf den Erfolg deiner Behandlung oder Therapie haben.

Wichtige abschließende Überlegungen ...

Bevor ich dich verlasse, möchte ich etwas ganz klarstellen. Ich weiß aus erster Hand, dass Depressionen verheerend sind. Sie fordert ihren Tribut in den gesündesten Familien und kann lebenslange Freundschaften zerstören. Es gibt nur wenige Dinge im Leben, die härter sind, als mit anzusehen, wie jemand, den du liebst, seine Freude, seine Hoffnung und seinen Lebenssinn verliert, und sich zu fragen, ob er ihn jemals wiederfinden wird. Und dass du nichts in der Hand hast, um die Dinge für sie zu ändern. Du fragst dich, ob du deinen geliebten Menschen jemals wieder "zurück" haben wirst.

Es ist unmöglich, jemandem den Lebenswillen zu vermitteln, der ihn nicht mehr besitzt. Keine noch so gute Logik, keine noch so gute Argumentation und keine noch so gute Erinnerung an das, wofür es sich zu leben lohnt, kann ein Lächeln auf das Gesicht eines geliebten Menschen zaubern, das von der schwarzen Wolke der Depression verdeckt wird.

Oftmals kannst du deine Umstände nicht ändern. Du kannst aber deine Reaktion auf sie ändern. Ich möchte dich ermutigen, in deinem Leben ein Gleichgewicht zu finden. Ignoriere nicht die Warnzeichen deines Körpers, dass sich etwas ändern muss. Manchmal sind die Menschen so sehr damit beschäftigt, sich um alle anderen zu kümmern, dass sie sich selbst aus den Augen verlieren.

Es gibt Zeiten, in denen ein verschreibungspflichtiges Medikament helfen kann, das Gleichgewicht in deinem Körper wiederherzustellen. Aber es ist unklar, ob es das Medikament ist, das wirkt, oder die unglaubliche Kraft deines Geistes, der davon überzeugt ist, dass es wirkt.

Wenn du persönlich von einer Depression betroffen bist, geht mein Herz an dich. Ein kaputter Körper ist oft leichter zu reparieren als ein kaputter Geist. Depressionen *sind real*. Ich hoffe, dass du dich hier nicht verurteilt fühlst, sondern von denjenigen ermutigt und inspiriert wirst, die es schon erlebt haben.