

Dr. Eberhard J. Wormer

NATUURLIJKE ANTIDEPRESSIVA

Zachte methoden
om uit het dal te komen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Woord vooraf 9



Grondbeginselen

Het continuüm van gevoelens 14

Normale stemmings-
wisselingen 15

Geen greep meer op je
stemming 17

Depressies 20

Symptomen van een
depressie 22

De depressieve stemming 26

De depressieve episode 26

Oorzakelijke factoren 28

Verloop en prognose 30

Therapieën tegen depressie 31





Natuurlijke antidepressiva

Hormonen 36

Schildklierhormonen 36

Geslachtshormonen 39

Dehydro-epi-androsteron 43

Pregnenolon 45

Vitaminen 46

Vitamine B1 46

Vitamine B3 48

Vitamine B6 50

Vitamine B9 52

Vitamine B12 55

Vitamine C 58

Vitamine D 60

Mineralen 64

Calcium 64

IJzer 65

Lithium 69

Magnesium 70

Selenium 72

Zink 74

Voedings- en lichaamsstoffen 76

Vetzuren 76

Amino-zuren 79

Choline 83

Natuurlijke stoffen met antidepressieve werking 86



Alternatieven voor antidepressiva

Plantaardige antidepressiva 92

Sint-janskruid 92

Rozewortel 96

Siberische ginseng 94

Valeriaan 97

Complementaire therapieën 98

Aromatherapie 98

Acupunctuur 101

Homeopathie 100

Lichttherapie 103

Slaapkuren 104

Slaapdeprivatie 104

Slaapfasen

naar voren verleggen 105

Stressvermindering 107

Autogene training 107

Yoga 111

Progressieve relaxatie 110

Meditatie 112



Psychotherapie 115

Basispsychotherapie 115

Dieptepsychologie/
psychoanalyse 117

Gedragstherapie 118

Interpersoonlijke

psychotherapie 120

Groepstherapie 121

Heilzame kunstbeoefening 122

Muziek 122

Beeldende kunst 123

Schrijven 124

Meer informatie 125

Trefwoordenregister 126

Woord vooraf

Vanaf de achttiende eeuw stond midden in Parijs in een voormalige kruutfabriek de ‘grootste inrichting van Europa’ met soms meer dan achtduizend bewoners (Hôpital de la Salpêtrière). Hier werd iedereen ondergebracht (oftewel opgesloten) die op de een of andere manier psychotisch was of afwijkend gedrag vertoonde en niet in de ‘normale’ burgermaatschappij paste: bejaarden, bedelaars, mensen met een geslachtsziekte, prostituees, plegers van een mislukte zelfmoord, epileptici, alcoholisten, dementen en chronisch zieken.

In 1882 begon de arts Jean-Martin Charcot deze zogenoemde geesteszieken nauwkeuriger te observeren. Hij kwam al gauw tot de conclusie dat de ruime meerderheid van zijn patiënten helemaal niet ‘ziek in het hoofd’ was, maar aan een reeks bekende en onbekende aandoeningen of stoornissen leed: schildklierproblemen, diabetes, ontstekingen, infecties, tumoren, deficiëntie of gewoon slechte voeding.

In onze moderne tijd, met zijn antidepressiva en psychofarmaca, wordt maar al te gemakkelijk vergeten dat een depressie een natuurlijke reactie op allerlei soorten stress en trauma is, en dat in zeer veel gevallen stemmingsstoornissen allereerst worden veroorzaakt door lichamelijke factoren. Chemische antidepressiva zijn in eerste instantie gericht op neurotransmitters ‘in het hoofd’. Deze medicijnen maken extra serotonine en noradrenaline aan... en weg is de somberheid. Maar zo eenvoudig is het niet. In het beste

geval begint de werking van antidepressiva pas weken later, en bovendien zijn er gebruiksrisico's. Als een achterliggende deficiëntie zoals een tekort aan vitamine D of ijzer niet wordt herkend en opgeheven, hebben de middelen geen effect.

Er wordt bij symptomen van depressiviteit tegenwoordig veel te vaak een antidepressivum voorgeschreven zonder dat er naar lichamelijke oorzaken wordt gevraagd of gezocht. Ik vermoed dat te veel mensen in een soort antidepressiva-Salpêtrière leven – doordat niemand naar de eenvoudige oplossingen heeft gezocht.

Er zijn in feite veel oorzaken voor het symptoom en de ziekte depressie. Wie voor het eerst in de donkere wereld belandt die 'depressiviteit' heet, moet allereerst naar storingen in de talloze nauw met elkaar samenhangende systemen van zijn lichaam zoeken. Het vaakst zullen dan stoornissen van de hormoonbalans of deficiëntie worden ontdekt, die gemakkelijk – en vaak met veel succes – behandeld kunnen worden. Sommige mensen die geheel onverwachts of jarenlang met depressiviteit kampten, kunnen het maar nauwelijks geloven als ze bijvoorbeeld met behulp van vitamine D, vitamine B12 of ijzer in korte tijd 'als door een wonder' van hun zielenpijn bevrijd zijn.

'Natuurlijke' antidepressiva zijn alle middelen en methoden die niets met chemische antidepressiva te maken hebben. Hiertoe behoren hormonen, vitaminen, mineralen, lichaamseigen stoffen, geneeskrachtige kruiden, slaapkuren, ontspanningstraining, psychotherapie en creatieve activiteiten. Het is een verrassend breed aanbod van methoden die afzonderlijk of gecombineerd met veel succes kunnen worden toegepast.

Natuurlijke antidepressiva werken vaak holistisch en herstellen het verloren evenwicht tussen de lichaamssystemen. Bovendien

hebben ze, in tegenstelling tot chemische antidepressiva, geen noemenswaardige bijwerkingen.

Dit boek biedt een selectie van de belangrijkste middelen en methoden die daadwerkelijk kunnen bijdragen aan het overwinnen van een depressieve periode. Er hoeft niet altijd meteen naar psychofarmaca gegrepen te worden. Er zijn veel wegen die uit het donkere dal van de depressie terug naar het levenslicht leiden.

Dr. Eberhard J. Wormer



Happiness

Grondbeginselen

Innerlijk evenwicht is de emotionele gesteldheid waarin we het liefst verkeren. Stemningswisselingen en een wirwar van gevoelens zijn in eerste instantie normale reacties op diverse vormen van belasting waarmee we te maken krijgen. Het wordt problematisch wanneer extreme stemmingen zoals depressie of manie vaker optreden of permanent worden. Er zijn talrijke, vooral lichamelijke factoren die tot een depressieve stemming kunnen leiden – niet alleen ontbrekende gelukshormonen. De echte depressie is een levensbedreigende toestand die onmiddellijk ingrijpen vereist.

Het continuüm van gevoelens

Grote dichters hebben de stormachtige getijden van de oceaan van gevoelens onvergetelijk verwoord, schilders hebben ze in indrukwekkende beelden vertolkt en componisten hebben ze tot klinken gebracht: de hoogten en diepten waarin het menselijk gemoed kan belanden, de uiterste polen van emoties – *himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt*.

We griezelen bij de duistere verhalen van Edgar Allan Poe, we bewonderen Van Goghs *Zonnebloemen* en we luisteren geboeid naar Beethovens *Mondscheinsonate* en Mozarts *Zauberflöte*. Veel grote kunstenaars en politici die een onuitwisbaar stempel hebben gedrukt op het uiterlijk van deze wereld, hadden geen keuze: ze moesten zo goed en zo kwaad als het ging, zonder zicht op hulp, met de onstuimigheid en wispelturigheid van hun gevoelens leven. Iedereen die de ‘hoon van de manie’ en de pijn van de depressie zelf of van dichtbij heeft doorgemaakt, kent de explosieve kracht van extreme stemmingen. Als de kwetsbare opbouw van stemmingsuitingen zich aan onze invloed onttrekt en het evenwicht van gevoelens verstoord is, voelen we ons ingeperkt of ziek. Het kan iedereen overkomen. Er zijn veel wegen waarlangs mensen in de donkere nacht van de depressie en de verschrikking van de manie kunnen belanden.

De depressie is het donkere uiterste punt van het continuüm van gevoelens. De manie is het overbelichte schrille uiterste van een losgeslagen stemming. Beide toestanden kunnen – als ze lang duren en zwaar geprofileerd zijn – levensgevaarlijk zijn. We kunnen pas van onszelf zeggen dat we in evenwicht verkeren als noch het een noch het ander zich opdringt.

Gezondheid is in wezen een kwestie van evenwicht. Dit geldt evenzeer voor de functies van onze organen als voor de hersenfuncties en gemoedsgesteldheid. Van bloeddruk tot suikerstofwisseling, van endocriene klieren tot het immuunsysteem en de darmflora, alles wat in ons lichaam gebeurt, wordt door regelsystemen beheerst. Alle regelsystemen streven naar de instandhouding van het bijbehorende gezonde evenwicht – dat levert bij elkaar in het ideale geval de in evenwicht verkerende, lichamelijke en psychisch stabiele, gezonde mens op. Met deze evenwichtsmechanismen is de mens het best uitgerust om zich aan de meest uiteenlopende vormen van belasting aan te passen: persoonlijke of beroepsstress, prestatievermogen in de sport, deficiëntie en noodsituaties.

Normale stemmingswisselingen

Met ‘stemming’ wordt een gevoelstoestand bedoeld die iemand zelf ervaart. De waarneembare gemoedstoestand van een persoon wordt ‘affect’ genoemd. Stemming kan het best worden aangeduid als de ‘temperatuur’ van de emoties – een combinatie van gevoelens van hoge of minder hoge temperatuur die ons welbevinden of onbehagen tot uitdrukking brengt. Het is heel normaal dat

onze stemming niet steeds hetzelfde is en in beperkte mate aan wisselingen onderhevig: geluksgevoel en verdriet, woede en onverschilligheid, tevredenheid en ontevredenheid, en optimisme en pessimisme wisselen elkaar af al naar gelang onze toestand. Ook lichamelijke gewaarwordingen zoals vermoeidheid en actieve energie worden door onze stemming beïnvloed.

Als we goedgestemd zijn, zijn we tevreden en optimistisch; we zijn ontspannen en mededeelzaam, geduldig, nieuwsgierig en evenwichtig – in één woord: gelukkig. We hebben veel energie en zitten lekker in ons vel, slapen diep en vast en hebben een gezonde eetlust. Een goedgeluimd mens oefent aantrekkingskracht uit op anderen. De toekomstperspectieven zijn uitstekend en de tijd is rijp om bijzondere projecten ter hand te nemen. Voor wie in een goede stemming verkeert, is de wereld de best mogelijke plaats om te vertoeven en een geweldige plek om te leven.

*Wisselende stemmingen kenmerken het emotionele klimaat –
goed als de zon schijnt!*



Zijn we daarentegen in een bedrukte, depressieve stemming, dan zijn we geneigd ons in onszelf terug te trekken. Onze gedachten zijn aan het malen en maken ons onrustig. We zijn misschien onbestemd verdrietig en voelen ons leeg en verloren – of we zijn elke vorm van gevoelsbeleving kwijt. De toekomst ziet er donker uit en een zich opdringend pessimisme jaagt ons angst aan. We verliezen sneller onze zelfbeheersing en voelen ons schuldig wanneer we ons hebben laten gaan. Openheid of hartelijkheid jegens anderen kost ons grote moeite. We geven er de voorkeur aan het gezelschap van anderen te mijden en blijven liever op onszelf om onze neerslachtigheid te verbergen. We voelen ons zwak en moe en twijfelen steeds meer aan onszelf – in één woord: we zijn ongelukkig. De wereld is een schrikbarende plaats die je beter kunt ontvluchten.

Geen greep meer op je stemming

Als de thermostaat van een centrale verwarming niet werkt of defect is, wordt de omgevingstemperatuur onbeheersbaar. Je kunt aan de thermostaat draaien wat je wilt, maar dat heeft geen effect: of de verwarming werkt voortdurend op volle toeren en je voelt je als in de sauna, of ze doet helemaal niets en je voelt je als in de diepvries, of ze blijft hardnekkig een lauwe warmte verspreiden. Dan is het tijd voor de monteur.

Vermoedelijk beschikken ook de menselijke hersenen over een reguleringsstelsel voor de stemmingstemperatuur. Dit stelsel zit veel gecompliceerder in elkaar dan de thermostaat van een centrale verwarming. Erfelijke factoren (genen), bioritmen (slaap-waakritme), communicatiefuncties van het

zenuwstelsel (neurotransmitters, neurobiologie), hormonen en de gemoedsgesteldheid zijn factoren die het innerlijk evenwicht beïnvloeden. Stoornissen in deze regelsystemen verhogen de individuele psychische kwetsbaarheid en veroorzaken problemen met de instelling van de emotionele temperatuur.

De stemming is dan losgekoppeld van levenssituaties of prikkels die normale stemmingsreacties oproepen, zoals verdriet om het verlies van een geliefde persoon of uitbundige vreugde na een succesvol doorstane beproeving. Geluksgevoel en verdriet leiden nu een onbeheersbaar eigen leven. Gevoelens van uitgelatenheid en depressies kunnen zonder speciale aanleiding telkens weer optreden. De stemming kan in wisselende mate omslaan, van licht tot extreem. Soms is de aard van de stemming zo sterk veranderd dat de realiteit verwrongen wordt waargenomen: er duiken dwangvoorstellingen, waanideeën op of er is sprake van bizarre, onrustbarende zinsbegoochelingen.

Een depressie is verreweg de meest voorkomende vorm van de onbeheersbaar geworden balans – en de oorzaak van deze stemmingsstoornis moet beslist niet alleen in het hoofd worden gezocht. Verstoringen van een regelsysteem dat met lichaamsfuncties te maken heeft, lichamelijke of psychische trauma's (ziekte, ongeluk, operatie, een persoonlijk verlies), aanhoudende situaties van stress, een tekort aan voedingsstoffen en vitamines, sterke hormoonschommelingen, aandoeningen van de schildklier en stoornissen in de suikerstofwisseling kunnen alle een depressie ontketenen. Er zijn meer lichamelijke dan psychische oorzaken voor een depressie! Dat wordt vaak over het hoofd gezien of genegeerd.

En nu het goede nieuws: doordat de depressieve toestand doorgaans in eerste instantie het teken is van een of andere

verstoring van het lichamelijk-psychische evenwicht, zijn er vele mogelijkheden om een evenwichtig gemoedsleven te herstellen – zonder dat er meteen antidepressiva aan te pas hoeven te komen.

Vaak zijn natuurlijke middelen afdoende om een eind te maken aan de depressie: het opheffen van het vitamine- en voedingsstoffentekort, correctie van de hormoonstoornissen, gezonde voeding en lichaamsbeweging, plantaardige en lichaams-eigen antidepressief werkende stoffen en nog veel meer.

Pas wanneer deze middelen uitgeput zijn, moet je aan chemische antidepressiva denken – die effect kunnen hebben, maar waaraan ook ernstige nadelen kleven. Antidepressiva behoren het laatste redmiddel te zijn bij zware, langer aanhoudende ‘echte’ depressies, waarbij er ook nog sprake is van een suïciderisico.

OVERZICHT VAN DE SYMPTOMEN VAN EEN DEPRESSIE

Info

Stemming: • bedrukte, dysforische stemming

- stemmingswisselingen
- 'ochtenddip' (die in de loop van de dag beter wordt)
- schuldgevoelens
- gevoel van waardeloosheid
- nergens plezier meer aan beleven (anhedonie)
- sociale teruggetrokkenheid (innerlijke emigratie)
- suïcidegedachten

Activiteit: • minder zin in van alles • lager energieniveau

- apathie of onrust
- trager spreken

Lichaamsbeleving: • slaapstoornissen (slapeloosheid/overmatig slapen) • eetstoornissen (gewichtstoename/gewichtsverlies) • verminderde seksuele lust (libidostoornis)

- vermoeidheid
- verstopping
- hoofdpijn
- rugpijn
- verslechtering van belevingsstoornissen (hypochondrie)

Denken: • concentratiestoornis • geheugenstoornis

- onvermogen om te beslissen
- denkremming, piekeren, malende gedachten

Psychose: • waanideeën (zondewaan, schuldwaan)

- hallucinaties (stemmen horen)

Vitaminen

Vitaminen zijn stoffen van vitale betekenis. Een stabiele gezondheid en gemoedsrust zijn enkel mogelijk wanneer het lichaam voldoende van deze stoffen binnenkrijgt. Vitaminetekort is vaak de eerste oorzaak van stemmingsstoornissen. De belangrijkste, met depressie samenhangende deficiëntie is het tekort aan vitamine D en vitamine B12.

Vitamine B1

In de volksmond wordt thiamine, een in water oplosbare vitamine in het B-complex, ook als ‘stemmingsvitamine’ aangeduid. Het is met name voor de energiewinning en het zenuwstelsel onontbeerlijk. Net als veel andere vitamines fungeert thiamine in elke lichaamscel als co-enzym ter bespoediging van stofwisselingsreacties (eiwit, vet, koolhydraten); bovendien maakt ze efficiënte energiewinning uit suiker (glucose) mogelijk, waarbij zuurstof een rol speelt, en beïnvloedt ze de neurotransmitters.

Vitamine B1 komt volop voor in tarwekiemen, volle granen (niet verhit), verse zonnebloempitten, geknede bakkersgist, vlees, vis en peulvruchten. Hij is hittegevoelig en wordt bij het koken vernietigd. Als thiaminedoders gelden frisdranken, koffie en thee en vooral alcohol en medicijnen (antibiotica, anticonceptiepil).

In het lichaam wordt 25-30 mg vitamine B1 opgeslagen. Een

Plantaardige antidepressiva

Ongetwijfeld is sint-janskruid het plantaardige antidepressivum bij uitstek. Maar ook andere goed te verdragen geneeskrachtige kruiden kunnen van belang zijn voor de behandeling van stemmingsstoornissen.

Sint-janskruid

In het *Lorscher Arzneibuch*, een Duits geneeskundig handboek uit de achtste eeuw, wordt sint-janskruid tegen melancholie en 'geestelijke verwarring' aanbevolen. Echt sint-janskruid (*Hypericum perforatum*) is een hertshooigewas, een bos- en weideplant met gele bloemen bestaande uit vijf bloemblaadjes (juni). De plant groeit op droge grond en komt voor in Europa, Azië, Noord-Afrika, Australië en Noord- en Zuid-Amerika.

Tip

Sint-janskruidthee

Doe 2 tl sint-janskruid in 25 ml kokend water en laat dit 10 minuten trekken.

Vooral een lichte of middelzware depressie heeft baat bij sint-janskruid. Sint-janskruidmedicijnen zijn doorgaans goed te verdragen; slechts sporadisch treden er lichte ongewenste bijwerkingen op.

Siberische ginseng

Dit geneeskrachtig kruid is ook onder de naam ‘taigawortel’ (*Eleutherococcus senticosus*) bekend. Meestal wordt de wortel benut, maar de schors van de houtige stam bevat meer eleutheroside B, de werkzaamste component van de plant.

Taigawortel werkt stressverlagend en stabiliserend (adaptogeen) op fysiologische functies in het hele organisme, verbetert de oplettendheid en het concentratievermogen en helpt bij

*De taigawortel zorgt voor
een innerlijk evenwicht.*



Complementaire therapieën

Complementaire therapieën zijn alle vormen van behandeling die als aanvulling op andere therapieën worden aangewend. Er zijn ontelbare, vooral natuurgeneeskundige methoden die zich als nuttige aanvulling op andere therapieën hebben bewezen. Hier geldt: die middelen die jou bevallen, waarbij je positieve effecten constateert en die jou goeddoen, zijn voor jou de geschikte middelen. In de regel zijn deze goed te verdragen en eenvoudig te gebruiken – en als je stemming ervan opknapt, des te beter.

Aromatherapie

Geuren spelen een belangrijke rol in ons leven. Van de wieg tot het graf worden we begeleid door de meest uiteenlopende geuren. Daarvan was men zich in vroegere tijden scherper bewust dan nu. Met name in spiritueel opzicht waren bepaalde aromatische geuren voor veel mensen van grote betekenis. In het centrale zenuwstelsel bestaan vele verbindingen voor geurinformatie, bijvoorbeeld met de reukschors, de hypothalamus en het limbisch systeem. De hippocampus zorgt voor de opslag van geurwaarnemingen in het geheugen. Verbindingen tussen geuren en gevoelens en motivaties komen in het limbisch systeem tot