

Einblick in die Regulations-Psychologie - Die Depression aus Sicht der Regulationsmedizin

Lothar Ursinus

Die Naturheilkunde

95. Jahrgang

www.forum-medin.de ISSN 1613-3943

Einblick in die Regulations-Psychologie – Die Depression aus Sicht der Regulationsmedizin

Lothar Ursinus

Der Schweizer Psychologe Max Lüscher begründete in den 1950er-Jahren die wissenschaftliche Disziplin der Regulations-Psychologie als Teilgebiet der Regulationsmedizin. Mittels der so genannten *Lüscher-Farb-Diagnostik* wird der seelisch-körperliche Zustand eines Patienten, seine Belastbarkeit, seine Leistungs- und Kommunikationsfähigkeit hierbei bestimmt, indem dieser eine Farbwahl trifft. Nach Lüscher wird die Wahl favorisierter Farben stets unbewusst gesteuert und lässt so, stark vereinfacht ausgedrückt, Rückschlüsse auf seelische Belastungen und Konflikte zu. Der bekannte *Lüscherwürfel* als diagnostisches Werkzeug der Regulations-Psychologie ist später noch um stoffwechselregulatorische Erkenntnisse erweitert worden und bietet sich in Verbindung mit Labordaten an, um Patienten körperliche und seelisch-geistige Zusammenhänge verständlich zu machen.

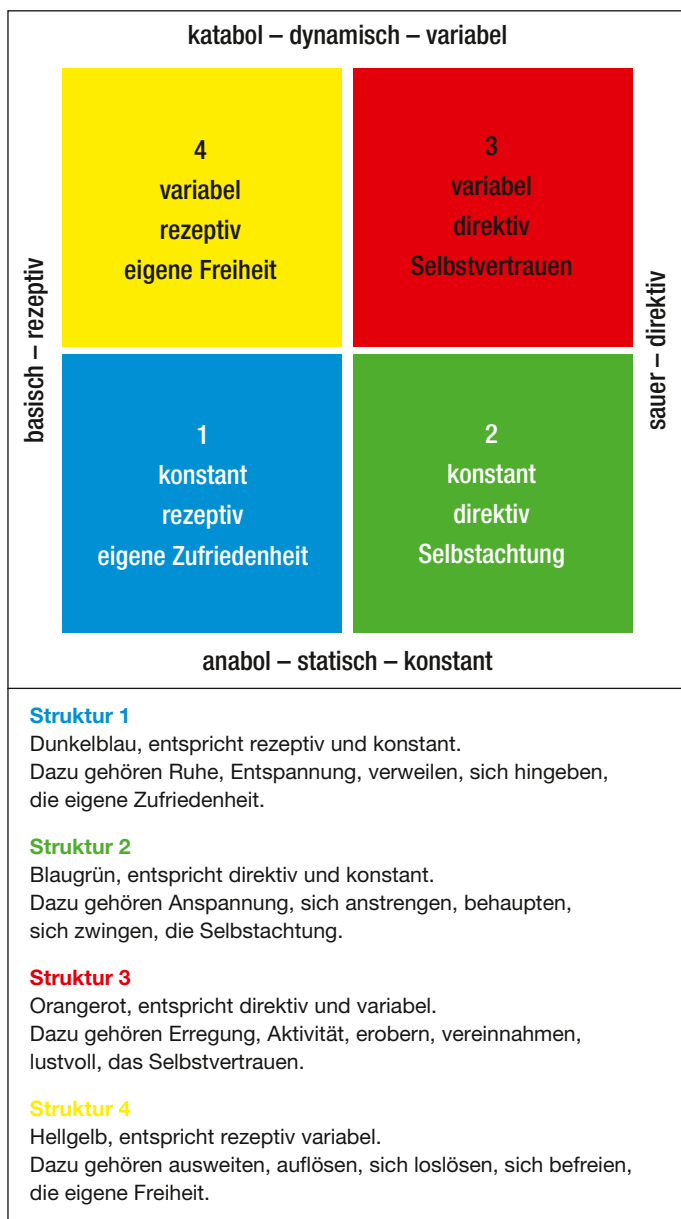


Abb. 1: Die vier Aspekte des Lüscherwürfels

Im Jahr 1953 präsentierte Professor Dr. Max Lüscher erstmalig sein vierdimensionales System der Regulations-Psychologie, den *Lüscherwürfel*. Dieser bezieht sich auf vier Grundstrukturen, für die er vier Farben ausgewählt hat (Abb. 1).

Das Konzept der Basisregulation

Der Internist Dr. Bodo Köhler hat den Würfel noch wesentlich erweitert und die bahnbrechenden Erkenntnisse zur Stoffwechselregulation nach Prof. Dr. Jürgen Schole und Dr. Wolfgang Lutz hinzugefügt. Beide wiesen nach, dass eine Regulation des Zellstoffwechsels nur möglich ist, wenn Cortisol (Nebennieren) und Thyroxin (FT3 und FT4 der Schilddrüse) als katabol wirkende Hormone gemeinsam mit Somatotropin (STH, Wachstumshormon der Hypophyse) und anabolen Peptiden in Zelle und Zellkern anwesend sind. Die Ausgewogenheit dieser vier Komponenten wird als Basisregulation bezeichnet (Abb. 2). Zusätzlich konnten dann die wichtigsten in der Matrix wirkenden Mineralien, Organe, Hormone, Transmitter und andere Stoffe im Lüscherwürfel anschaulich dargestellt werden.

Mit dem Lüscherwürfel liegt somit ein Modell vor, das die Universalprinzipien des Lebens abbildet und an dem sich die Wechselwirkungen der Einzelkomponenten darstellen lassen. Das Würfelmodell ist von hohem praktischem Nutzen, denn es kann sofort am Patienten umgesetzt werden. Vor allem lässt sich daraus mit einem Blick die wahre, tieferliegende Ursache seiner Gesundheitsstörung erfassen.

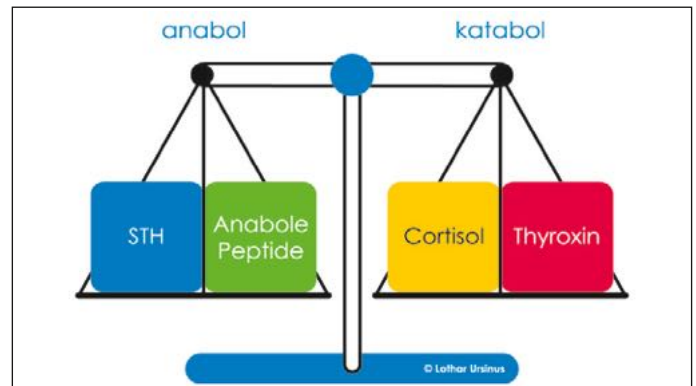
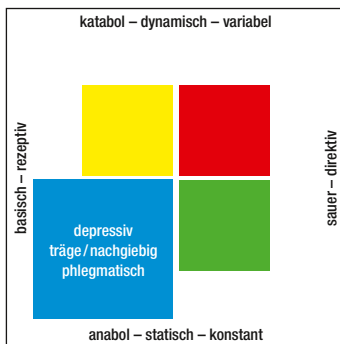


Abb. 2: Basisregulation als Waage dargestellt

Anwendung der Basisregulation bei Depressionen



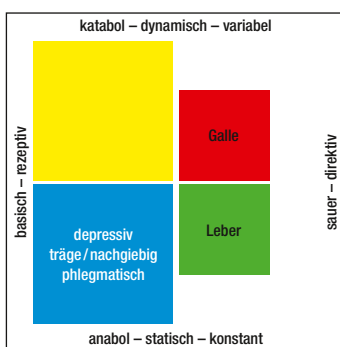
Im Lüscherwürfel finden wir die Depression im konstant-rezeptiven Blau (depressiv, träge, nachgiebig, phlegmatisch). Die Ursache dafür liegt stets im Mangel der übrigen Aspekte. Diese sind immer auch körperlich zu betrachten und entsprechen der jeweiligen Zuordnung der Hormone und Organe.

Es gilt immer zu bedenken: Auch eine noch so gezielt ansetzende Psychotherapie wird keinen Erfolg vermelden, wenn auf körperlicher Ebene die Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Das Wesen depressiver Erkrankungen

Eine Depression entsteht nicht plötzlich. Sie entwickelt sich meistens langsam und schleichend. Zu Beginn sind die Symptome noch unspezifisch, verstärken sich jedoch im Laufe der Zeit. Charakteristisch für eine Depression ist eine Stimmungseinengung und Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit, Freude oder Trauer zu erleben oder diesen Emotionen Ausdruck zu verleihen, ist ebenso reduziert wie die Fähigkeit, Konzentration oder Interesse zu zeigen. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört und der Appetit vermindert. Das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Schuldgefühle und Gedanken über die eigene Wertlosigkeit machen sich breit. Schwer depressiv Erkrankte empfinden oft eine völlige Sinnlosigkeit ihres Lebens. Häufig führt dieser qualvolle Zustand zu latenter oder akuter Suizidalität. Eine schwere Depression gehört unbedingt in die Hände eines Facharztes. Im Nachfolgenden gehe ich auf die möglichen körperlichen Aspekte ein, die dazu führen können, dass sich auf der seelisch-geistigen Ebene eine Depression zeigt.

Funktionelle Leber-Galle-Schwäche

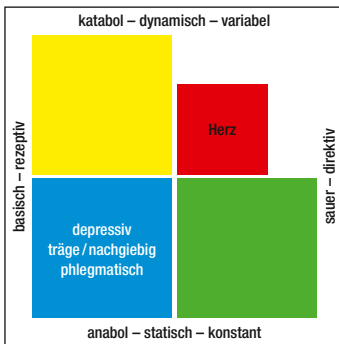


Das Bild der *Leberdepression* zeigt sich durch Schlafstörungen (Erwachen zwischen 1 und 3 Uhr), Appetitlosigkeit, Antriebsschwäche, Schwäche am Morgen, negative Vorstellungsbilder und allgemeines Phlegma. In der Anamnese könnte eine Lebererkrankung oder Pfeiffersches Drüsenfieber erwähnt werden. Da Medikamente, Alkohol oder ein gestörter Stoffwechsel die Leber belasten, sollte an diese Ursachen gedacht werden. Laborparameter, die für eine Leberbeteiligung sprechen, sind primär: > Gamma GT, > GPT, > GOT, > GLDH, << Cholinesterase, > Cortisol, < Ferritin, > Kupfer.

Anwendbare Mittel bei einer Leberdepression

- Ceres Taraxacum urt (Ceres): Wärme und Lebenskraft sind Qualitäten von Taraxacum. Diese Pflanze ist wirksam, wenn die Leberaktivität reduziert ist.
- Ceres Absinthium urt. (Ceres): Die Bitterkeit und das Aroma von Wermut sind ein Symbol für die bitteren Aspekte des Lebens. Sie wecken das Interesse am Leben, am Mitmenschen und an der Welt.
- Hepar/Magnesium Ampullen (Weleda) oder Hepar/Stannum I Ampullen (Wala) haben sich als Einstieg in die Behandlung der Depression bewährt.
- Cichorium Stanno cultum Rh D3 (Weleda) stärkt den Organismus bei chronisch depressiver Verstimmung.

Funktionelle Herzschwäche



Das Herz ermöglicht Persönlichkeitspräsenz, Empathie, Mut und Zukunftsperspektive. Das Organ stellt Gleichgewicht und Vereinigung der Polaritäten her. Seine Aufgabe ist es, zwischen *oberem* und *unterem* Menschen eine Balance entstehen zu lassen. Das heißt, die Form- und Gestaltungskräfte des Nerven-Sinnes-Systems und die chaotische Stoffbildung

des Stoffwechsel-Bewegungs-Systems zu harmonisieren. Depressive Verstimmungen können somit als ein Symptom des Ungleichgewichts beider Pole verstanden werden, das es therapeutisch auszugleichen gilt. Auslöser dieser Schwäche können auch Statine (Cholesterinsenker) sein, die das für die Muskulatur wichtige Q 10 verbrauchen. Laborparameter, die für eine Herzschwäche sprechen, sind: > BNP, > HBDH, < Q10

Anwendbare Mittel bei Depression durch funktionelle Herzschwäche

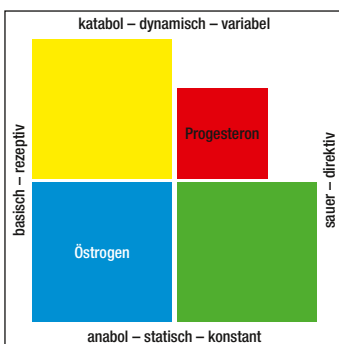
- Ceres Crataegus urt. (Weißdorn) manifest sich im Spannungsfeld zwischen gestauter Kraft und impulsiver Entladung. Durch Stauung und Entladung entsteht ein Rhythmus. Menschen mit Depressionen ist dieser Rhythmus verlorengegangen, die körperlichen Fließkräfte sind gestaut. Crataegus lässt die Gefühle wieder fließen, vermittelt neue Lebensimpulse.
- Adonis comp. Ampullen/Globuli (Wala) harmonisieren die Seele nach Verlust eines Partners.
- Sarothamnus comp. Ampullen/Globuli (Wala) ist angezeigt bei Herzrhythmusstörungen und innerer Lichtlosigkeit.
- Aurum/Strophanthus Ampullen/Globuli (Wala) kommen zum Einsatz bei Zivilisationsstress, Prüfungsangst und Herzinsuffizienz.
- Aurum/Prunus Ampullen/Globuli (Wala) sind ein Mittel bei körperlicher Erschöpfung. Aurum metallicum praeparatum D15, D20, D30 Ampullen und Trituration sind hilfreich, die *innere Mitte* wiederherzustellen. Wichtig: niedrige Potenzen von Aurum können die Depression verstärken.

entwickelt, sodass es zu einer Östrogendominanz kommt. Das gleiche Bild sehen wir auch nach einer Entbindung. Der bis zur Geburt hohe Progesteronwert sinkt plötzlich stark ab, es kommt zu einem Übergewicht von Östrogen. Im Rahmen der Wechseljahre sinkt der Progesteronanteil schneller als der Östrogenspiegel. Das Ergebnis ist ebenfalls eine relative Östrogendominanz. Die Schilddrüse und die Nebenniere (Cortisol) versuchen zunächst diese Dysbalance auszugleichen. In der Folge kommt es zu seelischen Umstimmungsprozessen, die sich als Depression zeigen können. Meine Erfahrung ist, dass mehr Männer als Frauen davon betroffen sind. Bei Frauen beginnen Wechseljahresbeschwerden oft ab dem 50. Lebensjahr, beim Mann zeigen sich depressive Tendenzen oft ab einem Alter von 55 Jahren. Laborparameter, die auf eine hormonelle Depression hinweisen, sind: Östrogendominanz (< Progesteron, > Östrogen), < Testosteron, >< LH, >< FSH, < DHEA-S, < Prolaktin, > SHBG, > Kupfer, < Zink.

Anwendbare Mittel bei hormoneller Depression

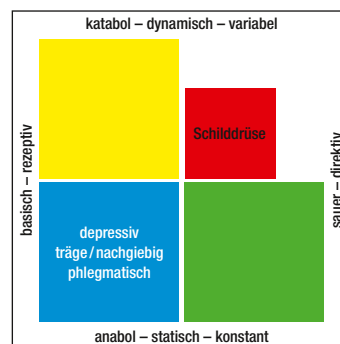
- Ceres Alchemilla urt. (Ceres) steht für die Bejahung der weiblichen Rhythmen und des Frauseins. Auf seelischer Ebene stärkt die Pflanze den Mut zur echten Weiblichkeit. In der Pubertät, nach der Geburt und im Rahmen der Wechseljahre ist der Frauenmantel ein guter Begleiter der Veränderungsprozesse.
- Ceres Lavandula urt. (Ceres) schenkt seelische Klarheit, innere Ruhe und lenkt das Bewusstsein auf Lebensbereiche und Beziehungen, die zu reinigen sind, in denen Klarheit geschaffen werden soll. Die Pflanze besitzt eine nervenstärkende Wirkung, insbesondere in Übergangssituationen, wie wir sie bei hormonellen Veränderungen finden.
- Ovaria comp. Ampullen/Globuli (Wala) wirken vitalisierend und belebend.
- Melissa/Sepia comp. Ampullen/Globuli haben sich bewährt bei vegetativ-nervösen Störungen im Rahmen der Wechseljahre.
- Aurum/Apis regina comp Ampullen/Globuli dienen der Stimmungsaufhellung bei klimakterischer Depression.
- Uterus Gl D30 (Wala) kann bei Depressionen nach Gebärmutterentfernung gute Dienste leisten.
- Bryophyllum comp. Ampullen/Globuli (Wala) und Bryophyllum Argento cultum Rh D3 sind bewährte Heilmittel in den Wechseljahren.
- Gute Erfahrungen machen wir mit direkten Gaben bioidentischer Hormone. Dabei hat sich Pregnenolon Salbe 1%ig als die beste Lösung bewährt.

Funktionelle Unterleibsschwäche, hormonelle Depression



Pubertäts-, Wochenbett- und Wechseljahresdepression sind Begriffe, die in die schulmedizinische Literatur Eingang gefunden haben. Diese Phänomene entstehen aus dem Ungleichgewicht zwischen den Hormonen Östrogen und Progesteron. Zu Beginn der Pubertät steigt das Östrogen stark an, während das Progesteron sich nur langsam

Depression bei Schilddrüsenerkrankungen



Die Schilddrüse hat ihren Sitz direkt vor dem Kehlkopf, unserem Sprachorgan. Es besteht somit eine enge Beziehung zur Kommunikation. In psychosomatischer Hinsicht steht die Schilddrüse für die Fähigkeit des Menschen, seine Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern. Bei gesunder Schilddrüsenaktivität sind wir in der Lage, offen

und ohne Furcht Gefühle, Gedanken und innere Erkenntnisse gegenüber Mitmenschen auszudrücken. Selbstbewusst stehen wir zu den inneren Stärken. Die Sprache ist phantasievoll und gleichzeitig klar, die Stimme voll und wohlklingend. Wir lassen uns nicht von der Meinung anderer vereinnahmen oder beeinflussen und bewahren unsere Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung.

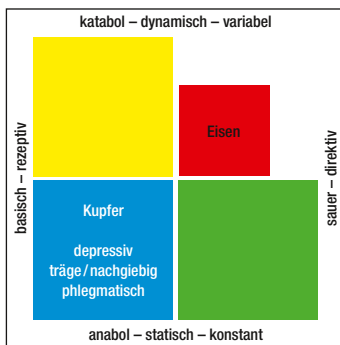
Die Schilddrüse ist ein Spiegel der Emotionen; dies gilt sowohl bei der Über- als auch der Unterfunktion. Seelische Reifungsstörungen zwischen dem 9. und 15. Lebensjahr haben einen besonders starken Einfluss auf die Schilddrüsenaktivität. Ursache einer Hashimoto-Thyreoiditis sind oft anhaltende Sorgen, der Verlust an familiärem oder heimatlichem Rückhalt in der Kindheit und die Empfindung einer chronischen Überforderung. Anfangs können sie zunächst das Leben der Eltern betreffen und werden später vom Kind aus Liebe zu den Eltern übernommen. Bei Basedow-Hyperthyreose findet sich häufig in der Biografie ein plötzlicher, überfallsartiger Verlust an Geborgenheit durch Auflösung der häuslichen Gemeinschaft oder Trennung. Die Ursache einer depressiven Verstimmung hängt häufig mit einer Schilddrüsenunterfunktion zusammen. Laborparameter, die auf eine Beteiligung der Schilddrüse hinweisen: > TSH, < FT3, < FT4, > TPO, < Ferritin, < Eisen, > Kupfer.

Schilddrüsenstörungen gehen nie von der Schilddrüse selbst aus. Die Ursachen sind immer außerhalb der Schilddrüse zu suchen. Auslöser sind häufig ein *Leaky Gut* (löchriger Darm), Eisenmangel oder Kupferüberschuss, Östrogendominanz oder ein Stau im Bereich der Galle. Je nach Ursache sind unterschiedliche Therapieansätze zu wählen.

Anwendbare Mittel bei Depressionen durch Schilddrüsenfunktionsstörung

- Ceres Cichorium intybus urt. (Ceres) ist hilfreich, wenn die Störungen von der gestauten Galle ausgehen. Wegwarte ist eine Pflanze der Sonne, die gebraucht wird, um Hindernisse im Leben zu überwinden. Cichorium unterstützt die Treue zu uns selbst und die Erfüllung des individuellen Lebensplans. Schon immer wurde die Wegwarte bei Melancholie zur Reinigung der Seele und des Körpers empfohlen.
- Thyreoidea comp. und Thyreoidea/Ferrum, Ampullen/Globuli (Wala) stabilisieren die Schilddrüse bei einer Unterfunktion. Ist Eisenmangel die Ursache, dann hat sich NewLife nutrition FERRO ACTIV bewährt, da durch den geringen Anteil an Kupfer im Präparat eine gute Eisenaufnahme im Darm begünstigt wird.

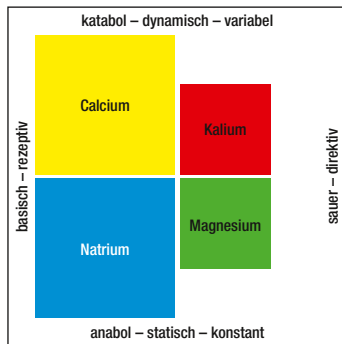
Depression durch Eisenmangel



Eisen entspricht dem männlichen Prinzip. Es ist unser Inkarnationsmetall und Katalysator im Energiestoffwechsel. Eisen sorgt in den Tubuli der Nieren für eine gute Entgiftung, stärkt die innere Kraft und das Selbstvertrauen. Kupfer entspricht dem weiblichen Prinzip und ist für die Integration von *Fremd ins Eigene* und den Austauschstoffwechsel zuständig. Dieses Prinzip finden wir in der Henleschen Schleife der Nieren wieder. Ein zu starker Kupferprozess, der durch einen Eisenmangel oder Östrogenüberschuss (Antibabypille) ausgelöst sein kann, führt auf der psychischen Ebene zu Ängsten, Mutlosigkeit, Willenslähmung und Depressionen. Laborparameter, die auf einen Eisenmangel hinweisen, sind: < Ferritin, < Eisen, > Kupfer, < Eisen-Kupfer-Quotient.

Die häufigste Ursache eines Eisenmangels liegt in einer zu starken Menstruationsblutung begründet. Dann ist es sinnvoll, die hormonelle Störung zu beseitigen und den Eisenstoffwechsel zu optimieren und eventuell auch zu substituieren. Liegt die Ursache in einem relativen Eisenmangel durch einen Kupferüberschuss aufgrund der Pilleneinnahme, müsste die Antibabypille verändert oder abgesetzt werden.

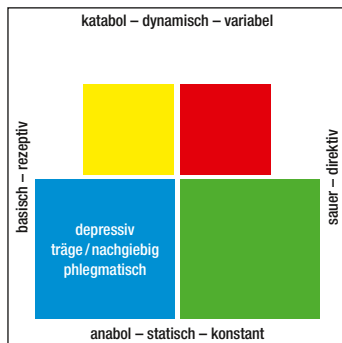
Störungen im Mineralstoffwechsel



Die vier Mineralstoffe Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Magnesium und Natrium beeinflussen den Stoffwechsel anabol und Calcium und Kalium katabol. Im Hinblick auf das Thema Depressionen ist das Verhältnis von den rezeptiv wirkenden Mineralstoffen Calcium und Natrium zu den direktiv wirkenden Kalium und

Magnesium wichtig. Ein Mangel an Kalium und Magnesium in der Zelle ist meistens die Folge einer zu hohen Dauerbelastung, die der Organismus nicht mehr kompensieren kann. Müdigkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und unklare Beschwerden sind häufig die spürbaren Symptome. Das Gesamtbild weist auf eine metabolische Alkalose hin. Laborparameter sind Kalium, Magnesium, Calcium und Natrium, die im Vollblut und Serum zu untersuchen sind. Damit der Stoffwechsel nicht weiter entgleist, kann mit Kalium- und Magnesiumcitrat (etwa NewLife nutrition Zellaktiv) der Zellstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Erschöpfungsdepression



Erschöpfung kann durch eine länger andauernde Überforderung oder eine chronische Grunderkrankung entstehen. Während die Depression im Allgemeinen mit einem erhöhten Cortisolspiegel einhergeht, finden wir bei der Erschöpfungsdepression fast immer einen erniedrigten Cortisolspiegel. Gepaart ist dieser Zustand häufig mit einem hohen Schlafbedürfnis,

ängstlich-depressiven Zuständen, Mutlosigkeit und Unentschlossenheit. Es fehlt die Kraft, Ideen in Tat und Handlung umzusetzen. Laborparameter, die auf eine Erschöpfungsdepression hinweisen, sind: < Gesamteiweiß, < Cortisolspiegel, > Lymphozyten, < anorganischer Phosphor, < alkalische Phosphatase, <> MCV (Größe der roten Blutkörperchen), < Vitamin B₆, < Vitamin B₁₂, < Eisen, > Kupfer.



Johanniskraut wird bei depressiven Episoden, aber auch zur Wundbehandlung angewendet.

Anwendbare Mittel bei einer Erschöpfungsdepression

- Ceres Hypericum urt. oder comp. (Ceres): Johanniskraut hat von allen Heilpflanzen die stärkste Beziehung zum Licht. Es ist somit eines der wirksamsten Heilmittel bei leichter bis mittelschwerer Depression. Licht ist eine essenzielle Energiequelle für die Nerven, die Schnittstelle zwischen Körper und Seele. Wer zu wenig aus dieser Quelle schöpfen kann, wird trübsinnig und depressiv. Schon Paracelsus verordnete Johanniskraut gegen Depression und Melancholie.
- Daucus comp., die wilde Möhre, vermag zerstreute Kräfte wieder auf den Mittelpunkt hinzuführen, den Blick für das Wesentliche zu schärfen, zu zentrieren. In diesem Sinn ist sie eine Inkarnationspflanze, so wie das Eisen unter den Metallen.
- Meteoreisen Inject/Globuli (Wala) hilft bei anhaltenden und tiefgehenden Schwächezuständen, die im Anschluss an schwere Erkrankungen oder Überanstrengungen auftreten.
- Solum Inject 10 Ampullen, zusammen mit Amnion GI D30 (Wala), helfen, indem sie die äußere Hülle stärken und uns *ein dickes Fell* auf seelischer Ebene schenken.
- Aranea diadema (Kreuzspinne) D6 Ampullen (Weleda) unterstützen, wenn die seelischen Kräfte nachlassen und das Gefühl besteht, vom Leben abgeschnitten zu sein.
- Aurum/Apis regina comp. (Wala) ist ein klassisches Mittel bei der Jammerdepression. Dabei wird permanent nach dem Arzt oder der Krankenschwester geklingelt und ständig gibt es etwas, was unzufrieden macht (Prinzessin-auf-der-Erbse-Syndrom).
- Aurum/Hyoscyamus comp. (Weleda) dient der seelischen Stabilisierung bei leichter bis mittelschwerer Depression.

Resümee

Antidepressiva sind nicht immer eine Lösung des Problems. Die Ursachenforschung auf körperlicher Ebene und die Behandlung der Zellstoffwechselstörung sollten im Vordergrund stehen. Ein Mensch mit Depressionen ist nicht krank, weil er eine Depression hat, sondern er hat eine Depression, weil er nicht mehr in der Lage ist, seine körperlichen und seelisch-geistigen Belastungen zu kompensieren.

Autor:
Lothar Ursinus, Heilpraktiker, Fachbuchautor
Heegbar 16
22391 Hamburg
E-Mail: lothar@ursinus.de
www.labor-ganzheitlich.de

Literatur

Lüscher M: Der 4-Farben-Mensch: Wege zum inneren Gleichgewicht. 7. Aufl. Ullstein-Verlag, Berlin 2005
Lüscher M: Der Lüscher-Test. Persönlichkeitsbeurteilung durch Farbwahl. Rowohlt-Verlag, Reinbek 1985
Lüscher M: Das Harmoniegesetz in uns. Ullstein-Verlag, Berlin 2003
Köhler B: Das Lehrbuch für die VEREINTE lebenskonforme MEDIZIN. Bod-Verlag, Norderstedt 2018
Kalbermatten R, Kalbermatten H: Pflanzliche Urtinkturen Wesen und Anwendung. AT Verlag Baden und München. 9. Auflage 2018
Kalbermatten R: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag Baden und München, 9. Auflage 2016
Ursinus L: Mein Blut sagt mir... Labor ganzheitlich. 5. Aufl. Schirmer Verlag 2015
Wund L, Schole J: Regulationskrankheiten: Versuch einer fachübergreifenden Analyse. Bod-Verlag, Norderstedt 2005