

# "Depression – ein Ausweg"

**Neil Nedley, „Depression – ein Ausweg“, Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Ostfildern, 2009, gebunden, 278 Seiten, 29,80 Euro, ISBN 978-3-929976-08-3.**

Weltweit sind etwa 350 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Die Kranken haben oft Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten. Sie grübeln endlos, haben Schlafstörungen, sind antriebslos, verzweifelt, ängstlich und freudlos. Nicht selten quälen sie Selbstmordgedanken. Der amerikanische Arzt, Dr. Neil Nedley, Internist und Therapeut aus Oklahoma, behandelt seit vielen Jahren sehr erfolgreich depressive und selbstmordgefährdete Menschen. Bei vielen Erkrankten erreicht er mit seinem Ansatz eine Heilung. Über seine Forschungen und Erfahrungen schrieb Nedley das Buch „Depression – the way out“. Das Buch wurde zu einem Bestseller und liegt nun auch in deutscher Sprache vor: „Depression – ein Ausweg“. Erschienen ist es beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege e. V.

Nedley geht die Problematik seiner depressiven Patienten auf eine wohltuende Weise ganzheitlich an. Er gibt Antwort auf Fragen, die viele Betroffene beschäftigen: Wie kann man herausfinden, ob die momentan empfundene Energielosigkeit auf eine Depression oder auf eine andere Ursache zurückzuführen ist? Wie können unerwartete Auswirkungen einer Depression aussehen? Diese Fragen beantwortet Nedley als Arzt und erfahrener Therapeut.

Immer wieder veranschaulicht er seine Einsichten durch Krankengeschichten. Der Autor lässt auch Grundsätze und Wahrheiten aus der Bibel in seine Überlegungen einfließen. Das macht das Buch für Christen interessant. Nedley stellt fest: Der Kranke kann üben, negative Gedanken Schritt für Schritt aufzuspüren und sie dann systematisch durch vertrauensvolle Gedanken, die an den Wahrheiten der Bibel orientiert sind, zu

ersetzen. Die Heilungschancen beurteilt Nedley dann als gut, wenn der Patient bereit ist, sich einer gründlichen Untersuchung zu stellen und sein Leben im Licht der Untersuchungsergebnisse konsequent verändert: Ist der Kranke bereit,

- sich täglich an frischer Luft zu bewegen?
- seine Ernährung zu verändern?
- ein anderes Schlafverhalten einzuüben?
- sein Nutzungsverhalten gegenüber Medien zu überprüfen?
- auf bestimmte Genussgifte, wie Kaffee und Alkohol, eine Zeit lang völlig zu verzichten?

Nedley fand heraus, dass hinter Depressionen zehn Hauptfaktoren stehen, die als Ursache in Frage kommen. Wenn vier dieser Faktoren zutreffen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sich eine Depression entwickelt. Zwei der zehn Faktoren kann man nicht ändern: Die Erbanlagen und die Entwicklungsgeschichte. Die acht anderen Faktoren kann man beeinflussen: den Lebensstil, den Schlaf-Wach-Rhythmus, Süchte und Abhängigkeiten, die Ernährung, Vergiftungen, starken sozialen Stress, medizinische Faktoren, also erkrankte Organe, und schließlich den Zustand des Frontalhirns. Wer sich auf diese acht veränderbaren Faktoren konzentriert und konsequent einen anderen Lebensstil einübt, hat gute Aussichten, die Depressionen dauerhaft los zu werden, stellt Dr. Nedley fest.

Nedleys Buch bietet eine Mischung an wichtigen und wertvollen Informationen sowie praktischen Tipps für den Alltag: Welche Arzneimittel haben für depressiv Erkrankte ungünstige Nebenwirkungen? Welche Nahrungsmittel fördern eine Heilung, welche sind problematisch? Der Arzt liefert an dieser Stelle sogar konkrete Rezepte zum Mischen, Nachkochen und Nachbacken. Für Leser, die ihre Chancen verbessern wollen, von Depressionen loszukommen, ist Nedleys Buch wirklich wertvoll. Es ist eine Fundgrube an Informationen und Tipps für Erkrankte und deren Angehörige. Hier liegt der Schwerpunkt einmal nicht so sehr auf dem, was der Therapeut für den Patienten tun kann.

Der Schwerpunkt liegt vielmehr darauf, was der Patient selbst im Sinne einer Besserung und Heilung verändern kann, natürlich mit Unterstützung eines fachkundigen Therapeuten.

Rolf Dieter Wiedenmann, ERF Medien, Radio Redaktion

---

---

Der Text kann kostenlos genutzt werden. Veröffentlichung nur mit Quellenangabe „APD“ gestattet!