

## Komplementärmedizinische Fachtagung Depressionen

07. November 2023, online via Zoom

### Was Sie erwartet

Rund 20% Prozent der Schweizer Bevölkerung sind mindestens einmal im Leben von einer depressiven Störung betroffen. Depressionen kommen häufig und in allen Lebensphasen vor. Obwohl oft als Volkskrankheit bezeichnet, gibt es doch so viele verschiedene Gesichter. Die Symptome sind unterschiedlich, treten jedoch häufig in Form von Niedergeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Ängstlichkeit auf. Depressionen wirken sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen aus und können zu grossen Beeinträchtigungen führen. Der ganze Körper, das Denken, das ganze Leben und die sozialen Beziehungen sind davon beeinträchtigt. Es ist erdrückend, beherrschend, lähmend. Der Tag wie auch die Nacht wird davon diktiert, gar ruiniert.

Die Komplementärmedizin bietet vielfältige Möglichkeiten zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Mit dem Ziel einer nachhaltigen Therapie berücksichtigt die Komplementärmedizin stets die ganze Lebenssituation der Betroffenen. Die individuelle Einmaligkeit eines Menschen und seiner Lebenssituation erfordern es, dass man in jedem Einzelfall einen individuellen, massgeschneiderten Therapieansatz entwickelt. Der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele steht im Fokus. Die Fachtagung behandelt die Thematik aus verschiedenen Blickwinkeln. Praxisnahe Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten werden Ihnen von unseren renommierten Fachpersonen präsentiert.

---

09:00 – 09:15	<b>Eröffnung der Fachtagung</b> Olivier Ruppen, Naturheilpraktiker TEN, Moderator
09:15 – 10:30	<b>Depression – eine integrative Betrachtung</b> <i>Dr. med. Simon Feldhaus</i> <p>Psychische Erkrankungen und vor allem Depressionen zeigen eine zunehmende Häufigkeit, gerade in den letzten 3 Jahren gab es eine deutliche Zunahme der Inzidenzen. Dies auch zunehmend im jüngeren Alter, hier in Zusammenhang mit Stress und allgemeiner Panik in der Gesellschaft.</p> <p>In der schulmedizinischen Psychiatrie besteht die Basistherapie in Psychotherapie und Gabe von mindestens einem Antidepressivum. Doch dieses Vorgehen entspricht nicht dem Denken der Integrativen Medizin und im Sinne einer Integrativen Psychiatrie gilt es die Depression als vernetztes Krankheitsgeschehen zu betrachten.</p> <p>Diese integrative Psychiatrie beinhaltet die Anwendung von Phytotherapie, Mikrobiologischer Therapie (Darm-Hirn-Achse), Orthomolekularer Medizin und weiteren regulationsmedizinischen Ansätzen. Durch meine Arbeit als beratender Arzt für Komplementärmedizin bei der PDGR (<i>Anmerkung: Psychiatrische Dienste Graubünden</i>) haben wir viele Jahre herausragende Erfahrungen gemacht. Dieser Vortrag stellt die Herangehensweise sowie diagnostische und therapeutische Ansätze der integrativen Psychiatrie im Bereich Depression ins Zentrum.</p>
10:30 – 11:00	<b>Pause</b>
11:00 – 12:15	<b>«Ich bin leer – und will mehr»</b> <i>Carmen Kaiser und Dr. phil. Annette Kindlimann</i> <p>Was können wir diesem Patienten anbieten? Wie gehen wir mit seiner leidvollen, frustrierenden Leere um?</p> <p>Depressives Erleben erschwert Beziehungen, auch die therapeutischen. Elemente der psychosozialen Beratung nach Carl Rogers wirken entlastend. Sie ermöglichen uns, selbst dann in Kontakt zu bleiben, wenn Patient:innen nichts mehr oder nur noch Negatives spüren. Dank dieser Beziehung können wir ein gemeinsames Verständnis der Krise entwickeln und daraus passende Interventionen ableiten. Dazu gehört für uns auch der Austausch mit Angehörigen. Manchmal benötigen sie ebenfalls Entlastung, eine Beratung oder eine Therapie.</p> <p>Mit psychosozialer Beratung ergänzen und unterstützen wir komplementärmedizinische Angebote. Im Referat stellen wir diesen Ansatz vor und illustrieren unser Vorgehen mit Fallbeispielen. Wir freuen uns auf die Diskussion mit Ihnen.</p>
12:15 – 13:30	<b>Mittagspause</b>

---

13:30 – 14:45

**Depression, epigenetische und frühkindliche Ursachen, Diätetik und Ordnungstherapie**

*Dr. med. Andres Bircher*

Dr. Bircher erklärt die Ursachen einer schweren Depression durch epigenetische Vererbung und aus der ganz frühen Kindheit, sowie spätere Ursachen. Er erklärt die Bedeutung einer antidepressiven Diät für die Heilung der Depression, die Bedeutung der Darm-Hirnachse, typische Veränderungen im Mikrobiom depressiver Menschen, welche die Krankheit unterhalten und die Heilung verhindern, so lange man diese nicht wirksam angeht und er erklärt Nahrungsmittel und Naturheilmittel deren antidepressive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist.

14:45 – 15:15

**Pause**

15:15 – 16:30

**Depression ist eine Entzündung! – Wie wir mit Vitamin D und Omega-3 die Stimmung bessern können**

*Dr. med. Volker Schmiedel*

Bisher hat Dr. Schmiedel bei keinem Patienten mit Depression gute Werte bei Vitamin D und den Fettsäuren gesehen. Depression hängt auch mit Entzündungen zusammen. Der Vortrag verrät, warum das auch einen evolutionären Nutzen hat – und warum es dem modernen Depressionspatienten kaum gelingt, der Depressionsfalle zu entgehen, wenn beide Nährstoffe nicht optimiert werden. Die wichtigsten Grundlagen, die optimalen Laborwerte und alle entscheidenden praktischen Tipps werden in diesem Referat anschaulich und stimmungsaufhellend vermittelt!

16:30 – 16:45

**Schlusswort**

Olivier Ruppen, Naturheilpraktiker TEN, Moderator



**Organisator / Anmeldung**

Forum Komplementärmedizin  
Untere Steingrubenstrasse 3  
4500 Solothurn  
032 626 31 70  
fachtagung@forum-cam.ch  
www.forum-cam.ch

**Online**

ZOOM

**Termin**

Dienstag, 07. November 2023

**Kosten**

CHF 160.-