

PSYCHO-Briefe 2005

PSYCHO- BRIEF



Nr. 1

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

3. Jahrgang

Januar 2005

BRp 24.01.

Liebe Mitbürger,

wenn Tränen nur noch Wasser sind, leben wir umsonst: *Die Philosophen sind zu Kastraten verkommen, besingen (philosophieren über) sich selbst, anstatt sich um Probleme der Menschheit zu kümmern.* Wenn es *Psychoanalyse* (Sigmund Freud) gibt, gibt es folglich auch *Psychosynthese*. Es ist schlimm genug, das *Esoteriker* diesen Begriff für sich beanspruchen. Jeder politisch Verantwortliche, der nicht begreift, ist eine Fehlbesetzung. Zwei wichtige Landtagswahlen stehen vor der Tür:

Indoktrination (Gehirnwäsche) - die Zerstörung des menschlichen Bewußtseins - ist Psychosynthese!



Heide Simonis, SPD¹



Peer Steinbrück, SPD

Der deutsche Bundeskanzler verfügt nicht über kognitive psychische Fähigkeiten - vier Frauen können sich nicht irren! Es ist sinnlos, den Bundeskanzler an Erkenntnissen zu beteiligen. Ihm sind seine Haare, Designeranzüge, Havannas und leere Versprechungen wichtiger, als anständige Politik für die Menschen. Seine durch *Imageberatung* psychologisch geschulten „ruhigen Hände“ können nicht zupacken - basta! Die Sozialdemokraten sind unfähig, Verantwortung zu übernehmen, und sie konnten noch nie mit Geld umgehen, deshalb:

Schröder braucht keine (Wähler-) Stimmen - er hört nur auf seine eigene.



Dr. Jürgen Rüttgers,
CDU

Der Bundeskanzler empfängt demnächst die Pharmabosse. Die kriegen den Rachen nicht voll, und ab jetzt:

Volker Kauder (- Welsch)

bei der CDU, der uns auch nichts zu sagen haben wird. Wenn unser Glaube nicht mehr siegen kann, dann *leben wir jenseits von Eden*, und wir wissen nicht mehr, was wir tun (sollen). Liebe Mitbürger, wählt besser OMO, die „Ohne Mich Organisation“. Geht nicht zur Wahl! Mit unseren Politikern ist kein Staat zu machen. Sie sind alle seelenlose Intelligenzbestien - geldgierig und machtgeil.

Gerhard Schröder hat keinen Glauben, deshalb ist das deutsche Volk mit ihm und seinen Genossen auf einem Irrweg. Unser neuer Bundespräsident Horst Köhler weiß es, und er weiß auch, daß Schröders Zeit abgelaufen ist - alles hat seine Zeit.

Bruno Rupkalwis

PS: Herr Dr. Jürgen Rüttgers, Sie sind intelligent genug. Fragen Sie den Bundeskanzler, warum er blind, taub und sprachlos - ein geistiger Krüppel - ist.

¹ Frau Ministerpräsidentin, diesen Psycho-Brief erhält auch die Staatsanwaltschaft in Itzehoe. Sie können sich also ersparen, mir nochmals die Kriminalpolizei ins Haus zu schicken.

Editorial

Liebe Leser,

Alle Irrtümer sind nachteilige Suggestionen. Der Fortschritt der Menschheit ist eine schrittweise Befreiung aus den Ketten der Irrtümer, aus den Ketten schädlicher Beeinflussungen.

*Seit mehr als vier Jahren kämpfen wir für die politische Durchsetzung einer wissenschaftlichen Studie über die **Zusammenhänge von Depressionen und Mangelerährung**. Wir kämpfen für etwas, was es wahrscheinlich schon lange gibt, was man der Menschheit verschweigt: Die Ursachen (die Wurzeln) der Depression sind seit etwa 40 Jahren erforscht, es ist **Serotoninmangel** in den Hirnzellen (Synapsen) der betroffenen Menschen.*

**Schröders Leichenberg:
43.000 depressivkranke
+ Selbstmörder +
Stand: Januar 2005**

*Wer will noch behaupten: „Ich bin kein Täter, ich habe nichts gewußt?“ **Gerhard Schröder**, deutscher Bundeskanzler, und **Heide Simonis**, Ministerpräsidentin, werden sich früher oder später verantworten müssen - vor Gott und der Welt!*

Ihr

Sprecher a. D., Aktivkreis

◆ Depression - der stille Schrei

- Dokumentation auf CD-ROM
- Günter Grass im Wahlkampf
- Wichtige Hinweise - zum Nährboden der Depression
- Impressum

◆ - auch Schweigen kann töten!

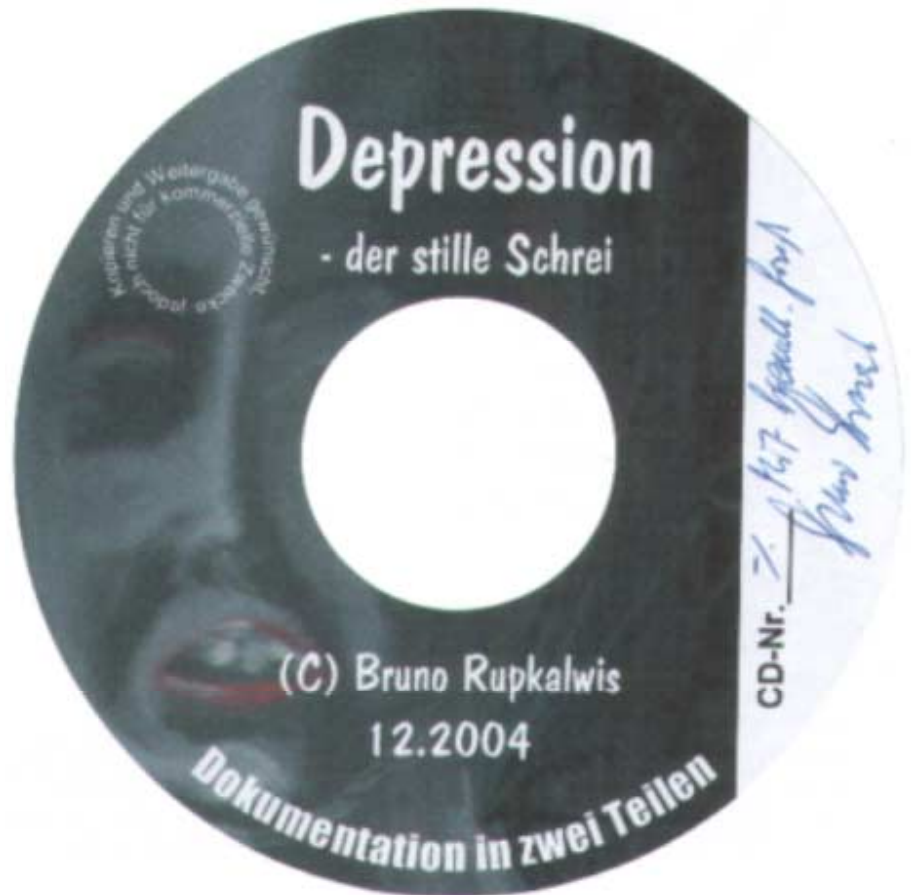
Aktivkreis Depression
Bruno Rupkalwis, Sprecher a. D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

E-Mail: BrunoRupkalwis@aol.com
Homepage: <http://members.aol.com/brpaktiv>
Tel. + Fax: 040 / 830 62 42

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Herrn Präsident
des Deutschen Bundestags
Wolfgang Thierse
Deutscher Bundestag

10557 Berlin



Volkskrankheit Depression

Datum: 21.01.2005

Sehr geehrter Herr Bundestagspräsident!

Die Sozialdemokraten haben ihre Bodenhaftung verloren, sie wissen nicht mehr, was in den Menschen vorgeht. Sie, Herr Bundestagspräsident Wolfgang Thierse, würden den Inhalt der Dokumentation auf der CD-ROM ohnehin nicht verstehen, deshalb schicke ich Ihnen nur einen Aufkleber.

Die derzeitigen „Führer“ der Sozialdemokratie sind schlimmer als die Neonazis - die sind nur dumm. Sozialdemokraten sind Politverbrecher, sie töten lautlos und perfekt - durch Schweigen.

Mit freundlichem Gruß

Aktivkreis Depression
Bruno Rupkalwis, Sprecher a. D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

E-Mail: BrunoRupkalwis@aol.com
Homepage: <http://members.aol.com/brpaktiv>
Tel. + Fax: 040 / 830 62 42

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Sekretariat Günter Grass
Herrn Autor
Günter Grass
Glockengießerstraße 21

23552 Lübeck



Nicht denken - sauber bleiben!

Offener Brief

an den Nobelpreisträger Günter Grass.

Anlage: CD-ROM (Depression - der stille Schrei)
Datum: 08. Januar 2005

Sehr geehrter Herr Grass!

In meiner Zeitung (Husumer Nachrichten) habe ich gelesen, daß Sie Wahlkampf für die Sozialdemokraten betreiben. Denken Sie einmal darüber nach, was Sie als Nobelpreisträger damit anrichten! Die Sozialdemokraten in derzeitiger Besetzung sind ein dummes, feiges und hinterhältiges Pack! Sie schlucken alles. Für diese Tatsachen (offene Anklage) kann ich jederzeit den Beweis beibringen - auch vor einem Gericht, gäbe es ein solches in Deutschland. Eine Klage gegen den Bundeskanzler oder staatliche Einrichtungen wegen Menschenrechtsverletzung ist zwecklos, weil wir in der **Niemandsherrschaft** angekommen sind.

An den Händen von *Johannes Rau* und *Gerhard Schröder*, aber auch an denen von **Heide Simonis**, Ministerpräsidentin, klebt das Blut von mehr als 40.000 depressivkranken Selbstmördern. Wer ihnen die Hand reicht, besudelt sich. Die derzeitigen Spitzenpolitiker der Sozialdemokratie sind unfähig, Verantwortung zu übernehmen. Das wissen auch Altkanzler *Helmut Schmidt* und *Roman Herzog*, und gerade diese Staatsmänner sind meine besten Leumundszeugen.

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen. Laut WHO zieht jeder depressive Mensch sechs weitere in Mitleidenschaft: **Das deutsche Volk ist krank!** 800.000 Menschen - meist junge Frauen (Mitursache: Anti-Babypille) - bringen sich Schnittverletzungen an Armen und Beinen bei. Jährlich werden mehr als 100.000 Selbstmordversuche von Depressiven unternommen, davon enden etwa 12.000 tödlich. Das ist Massenmord aus Geldgier der Chemie- und Pharmakriegesgesellschaften, und das Leiden soll sich laut Zeitungsberichten noch ausweiten. Man denkt voraus. Geschichte wiederholt sich gerade! Vergessen Sie psychologisches Geschwätz und denken Sie an **Zyklon B**, dem „Ungeziefervernichtungsmittel“ der IG-Farben (Deutsche Chemie- und Pharmaindustrie). Wenn mutige Menschen sich in Deutschland zu Wort melden, wie zum Beispiel der Kölner *Kardinal Meisner*, werden sie sofort in der Luft zerrissen und zurückgepiffen, auch vom Präsidenten der Juden *Dr. Paul Spiegel*. Spiegel soll den Mund nicht so voll nehmen, denn **keiner schützt in Deutschland das Leben!** Wir alle lassen zu, daß unsere Kinder leiden, daß unser wertvollstes Gut sich selbst umbringt: „Mein Gott, was findet in Deutschland wieder statt?“ Wir alle müßten vor Scham vergehen, und die Moral schläft gerade in der Gosse!

Die Ursachen der Depression sind seit etwa 40 Jahren erforscht. Genau so lange werden die Menschen mit *psychologischen Methoden* (Psychologie = Mittel zur Machtausübung) auf einen Irrweg geschickt. Die Nazis nannten solche Methoden Propaganda, z. B. Gesundheitsmagazine und Arztserien. Die Methoden werden immer schlimmer! Die Depressionen sind eine Angelegenheit der Biochemie (und ggf. Ernährungsberatung), nämlich der *Hydroxylierung* mit anschließender *Decarboxylierung* (aus **Pyridoxin** und **Tryptophan** im menschlichen Organismus), nicht der Ärzte und Psychologen. An diesen Stoffen, die wir mit der Ernährung geliefert bekommen sollten, ist jedoch nichts zu verdienen. Unsere vorzüglich ausgebildeten Ärzte haben keine Ahnung davon, auch das ist eine nachprüfbare Tatsache. Deshalb können sie depressivkranken Menschen nicht helfen. Die Psychologen weisen immer wieder auf die Unfähigkeit der Ärzte hin, um sich ihre Klientel (Geldquellen) zu sichern, aber gerade psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus ersetzen. Alle „psycho-somatischen Krankheiten“ sind Mangelerscheinungen!

Falls Sie noch immer nichts verstanden haben, sehr geehrter Herr Grass, bin ich gerne bereit, es Ihnen mittels medizinischer Fachliteratur (Humanbiologie) weiter zu erläutern. Es ist alles erforscht, deshalb kann sich keiner mehr damit „goldene Sporen“ verdienen. Am 03.12.2003 habe ich die kausalen Zusammenhänge ([PALP<Trp<5-HT]>EXITUS iatrogen) letztmals der Bundesärztekammer per Rückschein mitgeteilt. Man hat wieder nicht geantwortet! Der Präsident der Bundesärztekammer *Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe* trägt seit diesem Zeitpunkt Verantwortung für den Tod von mehr als 12.000 Menschen, er ist Täter durch Unterlassung - daher Massenmörder, genau wie Johannes Rau und Gerhard Schröder. Vor welches Gericht kann ich diese Ehrenmänner zerren? Es gibt keines, aber **alles hat seine Zeit!**

Sehr geehrter Herr Grass, Sie kennen *Hannah Arendt*. Sie war Schülerin von *Karl Jaspers*. Arendt bezeichnete schon 1968 die Herrschaftsform, in der wir gerade leben, als „Niemandsherrschaft“. In dieser Form der Demokratie kann keiner zur Verantwortung herangezogen werden, auch nicht die Christdemokraten (Stoiber, Merkel, Merz & Co.). Meine Frau und ich gehen deshalb nicht zur Wahl. Bitte belehren Sie mich eines Besseren, denn ich bin noch lernfähig. Bitte antworten Sie, und bitte, melden Sie sich öffentlich zu Wort, denn auch Ihr Schweigen tötet! Fragen Sie *Gerhard Schröder*, warum er als Bundeskanzler keine Antwort hat. **Ist Schröder blind, taub und ohnmächtig?**

Mit freundlichem Gruß



Bruno Rupkalwis

Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Telefon: 040 / 830 62 42

PS: Dieses Schreiben versende ich per E-Mail an die Mitglieder des Schleswig-Holsteinischen Landtags (MdL) und an Spitzenpolitiker des Deutschen Bundestags (MdB). Kopien des Schreibens erhalten auf dem Postweg Herr Bundespräsident *Horst Köhler* sowie die Staatsanwaltschaft in Itzehoe.



Lieber Mitbürger, Frauen und Männer!

Auf dieser CD-ROM finden Sie unsere vierjährige Arbeit (Recherche) zum Thema **Volkskrankheit Depression**, die keiner zum Thema machen will. Depressivkranke Menschen werden mit *psychologischen Methoden* auf einen Irrweg geschickt. „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industrieernährung) oder sind sie es nicht?**“; das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. In Deutschland ist keiner bereit, die Fragestellung anzunehmen und zu beantworten. Deshalb geht das sinnlose Leiden und Sterben der Depressiven weiter.

Es wurde alles gesagt. Bleiben Sie gesund - ohne Pharmapillen!

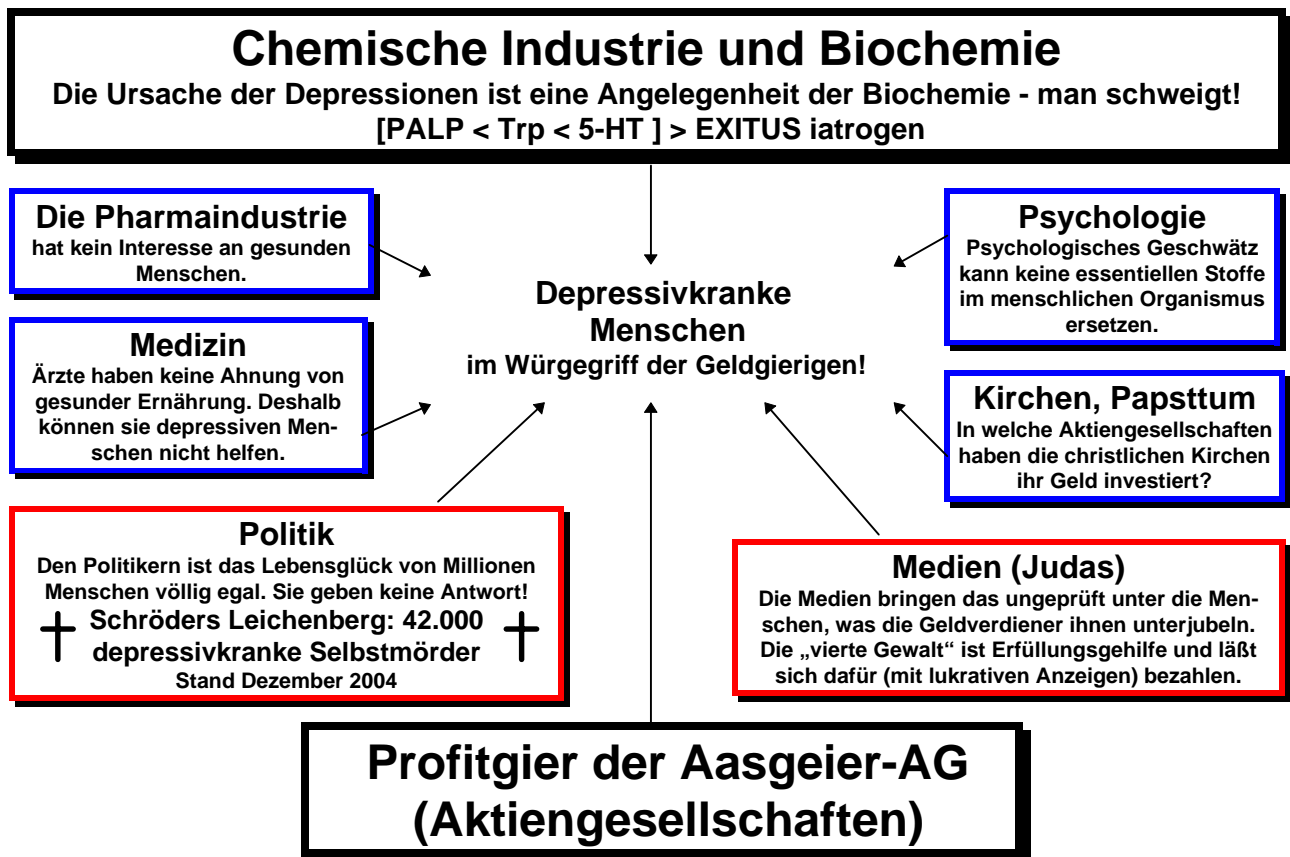
Jede vom *Aktivkreis Depression* ausgehändigte CD-ROM erhält eine laufende Numerierung mit einer Unterschrift. Die CD-ROM darf frei kopiert und verbreitet werden, jedoch nicht für kommerzielle Zwecke. Es ist ausdrücklich erwünscht. Wissen ist nicht nur Macht und Reichtum, Wissen ist auch Gesundheit und Lebensglück! Wir danken den Autoren für Ihre Beiträge, die wir im 2. Teil der Dokumentation als Literaturverzeichnis aufgenommen haben. Jeder Einzelne von ihnen trägt zur

Aufklärung und Aufdeckung eines Übels bei, hat folglich sein Bestes gegeben, und zwölf kleine Schritte sind summiert ein Riesen(fort)schritt.

Wir weisen darauf hin, daß in unserer Arbeit Fehler oder Irrtümer enthalten sein können, obwohl wir mit Sorgfalt gearbeitet haben. Infolgedessen übernehmen wir keinerlei Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der Informationen entsteht.

Eineinhalb Jahre lang haben meine Familie und die Freunde meiner Tochter unter den Folgen der Depression gelitten. Es war die Hölle! Im Dezember 2000 bekam ich folgende Erkenntnis: **Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung, Ernährungswissenschaftler keine von der Medizin. Psychologie und abendländische Religion beanspruchen die Seele, die unergründlich ist, und die Psychologie hat z.Z. die Nase vorn. Politiker können sich nicht entscheiden, es ist ein wahres, diabolisches (teuflisches) Dilemma.**

Die Depressiven befinden sich in einem geschlossenen Kreis, aus dem es kein Entrinnen gibt. **Die Ursache ist Geldgier!**



Seit Etablierung der Psychotherapie, und die begann Ende der 60er Jahre im 20. Jahrhundert, haben sich etwa 40 Millionen Menschen aus depressiver Verzweiflung umgebracht. Keiner sagte ihnen, daß in ihrem Gehirnstoffwechsel **Serotonin** fehlte. Es ist der Stoff, aus dem die Gefühle entstehen. Die Psychologen quälten Homosexuelle, trieben mit „operativer Psychologie“ Menschen in der DDR in den Tod, und sie plündern noch heute die Krankenkassen mit einer „psychischen Krankheit“ aus, die es überhaupt nicht gibt, nämlich der „**multiplen Persönlichkeit**“.

Psychologen sind die Schlimmsten der Schlimmen, und sie sind die Dummsten der Dummen. Meine Familie kann davon ein Lied singen: **Psychologen, in die Hölle mit euch - ihr seid zum Kotzen!**

Detlev von Liliencron

Pidder Lüng

"Frii es de Feskefang,
frii es de Jaght,
frii es de Strönthgang,
frii es de Naght,
frii es de See, de wilde See
en de Hörnemmer Rhee."

Der Amtmann von Tondern, Henning Pogwisch,
schlägt mit der Faust auf den Eichentisch:
"Heut fahr' ich selbst hinüber nach Sylt
und hol' mir mit eigener Hand Zins und Gült.
Und kann ich die Abgaben der Fischer nicht fassen,
sollen sie Nasen und Ohren lassen,
und ich höh'n ihrem Wort:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Im Schiff vorn der Ritter, panzerbewehrt,
stützt finster sich auf sein langes Schwert.
Hinter ihm, von der hohen Geistlichkeit,
steht Jürgen, der Priester, beflissen, bereit.
Er reibt sich die Hände, er bückt den Nacken.
"Die Obrigkeit helf' ich die Frevler zu packen,
in den Pfuhl das Wort:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Gen Hörnum hat die Prunkbarke den Schnabel gewetzt,
ihr folgen die Ewer, kriegsvolkbesetzt.
Und es knirschen die Kiele auf den Sand,
und der Ritter, der Priester springen ans Land,
und waffenrasselnd hinter den beiden
entreißen die Söldner die Klingen den Scheiden.
Nun gilt es, Friesen:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Die Knechte umzingeln das erste Haus,
Pidder Lüng schaut verwundert zum Fenster heraus.
Der Ritter, der Priester treten allein
über die ärmliche Schwelle hinein.
Des langen Peters starkzählige Sippe
sitzt grad an der kargen Mittagskrippe.
Jetzt zeige dich, Pidder:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Der Ritter verneigt sich mit hämischem Hohn,
der Priester will anheben seinen Sermon.
Der Ritter nimmt spöttisch den Helm vom Haupt
und verbeugt sich noch einmal: "Ihr erlaubt,
daß wir Euch stören bei Euerm Essen,
bringt hurtig den Zehnten, den ihr vergessen,
und Euer Spruch ist ein Dreck:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Da reckt sich Pidder, steht wie ein Baum:
"Henning Pogwisch, halt deine Reden im Zaum!
Wir waren der Steuern von jeher frei,
und ob du sie wünschst, ist uns einerlei!
Zieh ab mit deinen Hungergesellen!
Hörst du meine Hunde bellen?
Und das Wort bleibt stehn:
"Lewwer duad üs Slaav!"

"Bettelack," fährt ihn der Amtmann an,
und die Stirnader schwillt dem geschienten Mann,
"du frißt deinen Grünkohl nicht eher auf,
als bis dein Geld hier liegt zu Hauf."
Der Priester zischelt von Trotzkopf und Bücken
und verkriecht sich hinter des Eisernen Rücken.
O Wort, geh nicht unter:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Pidder Lüng starrt wie wirrsinnig den Amtmann an,
immer heftiger in Wut gerät der Tyrann,
und er speit in den dampfenden Kohl hinein:
"Nun geh an deinen Trog, du Schwein!"
Und er will, um die peinliche Stunde zu enden,
zu seinen Leuten nach draußen sich wenden.
Dampf dröhnt's von drinnen:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Einen einzigen Sprung hat Pidder getan,
er schleppt an den Napf den Amtmann heran
und taucht ihm den Kopf ein und läßt ihn nicht frei,
bis der Ritter erstickt ist im glühheißen Brei.
Die Fäuste dann lassend vom furchtbaren Gittern,
brüllt er, die Türen und Wände zittern,
das stolzeste Wort:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Der Priester liegt ohnmächtig ihm am Fuß,
die Häscher stürmen mit höllischem Gruß,
durchbohren den Fischer und zerren ihn fort;
in den Dünen, im Dorf rasen Messer und Mord.
Pidder Lüng doch, ehe sie ganz ihn verderben,
ruft noch einmal im Leben, im Sterben
sein Herrenwort:
"Lewwer duad üs Slaav!"

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich), Prof. Dr. Wendelin
Überzwerch, Mietmaul

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: keine

Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).
Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

PSYCHO- BRIEF



Nr. 2

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

3. Jahrgang

März / April 2005

BRp 05.03.



Laurenz Meyer „Wer Schröder die Hand reicht, besudelt sich!“

„Die Gier nach Geld zerstört die Hirne der Menschen!“ (Heiner Geißler)

Herrn Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Horst Köhler
Bundespräsidialamt

10557 Berlin

**Volkskrankheit Depression
Eilt sehr!**

Datum: 11. Dezember 2004

Dieses Schreiben wurde vom Bundespräsidialamt nicht beantwortet. Entweder ist es auf dem Postwege verloren gegangen oder der Bundespräsident will die Ursachen der Depression nicht wissen. Dieser PSYCHO-Brief sei ihm Erinnerung.

**Herr Bundespräsident, was habe ich
verbrochen? Sind wir nicht alle Men-
schen, die diese Schreiben lesen und
verstehen?**

BRUNO RUPKALWIS, 05. März 2005

Sehr geehrter Herr Bundespräsident!

Wir (der Aktivkreis) haben unsere vierjährige Arbeit (Recherche) in einer 270-seitigen Dokumentation zusammengefaßt und in kleiner Auflage drucken und binden lassen. Seit 40 Jahren wird in der Medizin diskutiert, ob Depressionen in den synaptischen Spalten der Nervenzellen (Neuronen) entstehen. Es ist so! Es ist wissenschaftlich gesichert, stand in einer Zeitschrift, und der Sprecher des *Kompetenznetz Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, räumte es öffentlich in einer Fernsehsendung ein. Er benannte aber nicht die Ursachen.

Die Ursache der Depressionen ist *Serotoninmangel* (Neurotransmitter) in den Synapsen, und Serotonin ist eine Angelegenheit der Biochemie (der Decarboxylierung) - nicht der Ärzte und Psychologen. Depressive bedürfen einer Ernährungsberatung und der Zuführung von essentiellen Stoffen (Pyridoxin, Tryptophan) in ihren Organismus. Das ließe sich mit einer (von der Pharmaindustrie) unabhängigen Doppelblindstudie bestätigen - wenn man es nur will. Die Medizin muß endlich anerkennen, was logisch, kausal und durch Studien belegt ist. Erst dann hat das unbeschreibliche Leiden und Sterben ein Ende.

Wir haben die Dokumentation dem „Heiligen Stuhl“ in Rom und der WHO in Genf zugestellt. Dort wird man die Arbeit nicht zum Altpapier geben können, denn das Internet hat bereits Tatsachen geschaffen, die früher oder später eine Bewußtseinsveränderung verursachen werden. Alles hat seine Zeit! Herr Bundespräsident, auch Schweigen kann töten! Ihr Vorgänger im Amt *Johannes Rau* und der gegenwärtige Bundeskanzler tragen Verantwortung für den Tod von mehr als 40.000 (depressivkranken) Selbstmördern. Der Weise schweigt, aber nur in einer Diktatur.

Wir wollen unsere Arbeit dem deutschen Volk schenken, nicht Ihnen, nicht den Medizinern und Psychologen, auch nicht den Pastoren, Journalisten und Politikern, und Weihnachten ist dafür die beste Gelegenheit. Es ist unsere Weihnachtsgeschichte. Herr Bundespräsident, sind Sie bereit, das Geschenk entgegenzunehmen? Wenn nicht, dann brechen Sie Ihr Schweigen und teilen es bitte mit, denn auch die Würde der depressivkranken Menschen ist unantastbar.

Frohe und gesegnete Weihnachten,

Ihr

Depressionen sind in dieser Gesellschaft eine Tabu-Krankheit. Eine verbotene (totgeschwiegene) Fragestellung:

Inhalt

AOL Startseite

Mit Vitaminen Krankheiten vorbeugen 3

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Die Ursachen der Depression und was die
Medien daraus machen 5

Schreiben an den Deutschen Bundestag

Organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen7

Abgeschlossenes Schreiben

Wer Gerhard Schröder, Bundeskanzler, die Hand
reicht, besudelt sich 8

Die Ursachen der Depression

Neonazis sind nur dumm, Sozialdemokraten sind
Politverbrecher 9

Politischer Selbstmord der Sozialdemokratie

Die GRÜNEN brauchten 40 Minuten, um den Inhalt
zu verstehen..... 10

Professoren auf den Zahn gefühlt

Depressionen erkennen und ernst nehmen 11

Internette Dialoge mit Universitäten

Fünf Professoren geben (k)eine Antwort 12

Impressum und Verteiler

Schröders Leichenberg (letzter Stand)15

Dokumentation auf CD-ROM

Wichtige Hinweise an die Mitbürger 16

***„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten
(Industriernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die
Frage, aus der alles andere hervorgeht.***

Papsttum in Rom und WHO in Genf wollen die Ursachen auch nicht wissen. Man bestätigt nicht einmal den Eingang der 270seitigen Dokumentation, die bei diesen Stellen seit Mitte Dezember 2004 vorliegt. Die psychologisierte Gesellschaft hat die zwischenmenschlichen Verhaltensweisen zerstört. Auch Schweigen kann töten!

BRUNO RUPKALWIS, 05. März 2005

AOL Startseite

Leben & Leute | Donnerstag, 3. März 2005
(Reklame von ORTHOLIFE wurde weggelassen)



Krankheiten vorbeugen mit Vitaminen

Ständig werden weitere wichtige Funktionen der Vitamine neu entdeckt. Immer deutlicher zeigt sich: Vitamine [beugen Krankheiten vor](#).



Vitaminmangel droht

Diäten, Stress oder einfach nur falsche Ernährung können fatal sein. Leistungsmangel, Müdigkeit und Kopfschmerzen können Anzeichen von [Vitaminmangel](#) sein.



Vitamine stärken die Abwehr

Der Herbst ist da und mit ihm kommen Erkältungen und Infektionskrankheiten. Mit den richtigen Vitaminen kann man die Abwehrkräfte des Körpers [stärken](#).



Rauchen: Vitamine als Risikominderer

Rauchen ist ungesund, das weiß jeder. Wer's tut sollte sich mit Vitaminen vor einigen der Risiken und [Nebenwirkungen schützen](#).



Mehr Vitalität (der Link führt auf eine Seite von ORTHOLIFE - weggelassen!)

Sind Sie topfit oder ist Ihr Körper durch Stress, Nikotin und andere Faktoren belastet? Machen Sie den [Vitalitäts-Check](#) Kostenlos und unverbindlich.

Mit Vitaminen Krankheiten vorbeugen



Vitamine sind gesund - aber nicht immer sind alle Vitamine in der richtigen Menge in der Nahrung enthalten.

Auch wenn echte Mangelercheinungen in industrialisierten Ländern selten sind: Ein versteckter Vitaminmangel kommt relativ häufig vor. Vitamine stehen heute aber noch aus einem anderen Grund im Mittelpunkt des Interesses vieler Medi-

Psycho-Brief 2 / 2005

ziner: Es zeigt sich immer deutlicher, dass sich viele von ihnen zum Vorbeugen von Erkrankungen eignen.

Viele Menschen sind mit Vitaminen nicht optimal versorgt. Es lohnt sich also, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und eventuell Vitamine zu ergänzen. Denn es vergeht kaum ein Jahr, ohne dass Wissenschaftler eine weitere Funktion der Vitamine entdecken.

Schutz vor Freien Radikalen

Dreh- und Angelpunkt der Forschung ist die so genannte antioxidative Wirkung der Vitamine, vor allem der Vitamine A, C und E. Sie haben die Fähigkeit, dem zerstörerischen Wirken der Freien Radikale Einhalt zu gebieten. Diese Eigenschaft ist deshalb so interessant, weil die Freien Radikale mit Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Morbus Parkinson, Abnützungerscheinungen der Gelenke und mit dem grundsätzlichen Alterungsprozess in Verbindung gebracht werden.

Betakarotin hilft bei Herzmuskel-Problemen

Einige Studien konnten bereits nachweisen, dass etwa Vitamin E die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit senken kann. In einer anderen Untersuchung konnte Betakarotin, die Vorstufe von Vitamin A, das Komplikationsrisiko bei Durchblutungsstörungen des Herzmuskels mindern.

Forscher der University of California fanden außerdem heraus, dass Personen, die sich vitamin-C-reich ernähren, ein verringertes Krebs-Risiko haben. Das gilt vor allem für Speiseröhren-, Mund-, Magen- und Gebärmutterhalskrebs. Amerikanische Anti-Aging-Mediziner wie Dr. Michael F. Roizen empfehlen die Vitamine C und E, um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken.

Vitaminmangel auch in Mitteleuropa möglich



Ausgewogene Versorgung mit Vitaminen ist wichtig - bei einseitiger Ernährung droht Vitaminmangel.

Eine einseitige Ernährung führt zum Mangel eines oder mehrerer Vitamine. Erste Anzeichen sind Leistungsabfall, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Erst später stellen sich ganz spezielle Beschwerden oder gar Erkrankungen ein. Extremere Vitaminmangel ist in den Industrieländern zwar selten. Doch wer sich nicht um ausgewogene Mahlzeiten kümmert, kann auch hierzulande ein Defizit entwickeln.

In früheren Zeiten war Vitaminmangel eine der Hauptursachen für Krankheit und Tod. So waren etwa längere Seereisen nicht nur wegen möglicher Stürme eine Gefahr für die Gesundheit: Mit fortschreitender Dauer der Reise wurde die Ernährung immer eintöniger, vor allem fielen Obst und Gemüse weg. Als unvermeidliche Folge stellte sich ein Vitamin-C-Mangel ein: Seeleute und andere Reisende litten unter Hautblutungen, schlecht heilenden Wunden, Zahnfleischentzündungen und Haarausfall.

Viele starben an dieser gefürchteten Krankheit namens Skorbut, bis im 18. Jahrhundert ein englischer Schiffsarzt den Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Erkrankung erkannte. Er schaffte es, Skorbut in der englischen Marine auszurotten: mit Zitronen.

Heute ist ein ausgeprägter Vitaminmangel zumindest in den industrialisierten Ländern selten. Das heißt aber nicht, dass Vitaminmangel grundsätzlich kein Problem mehr ist. Denn neben einem offensichtlichen Vitaminmangel mit seinem charakteristischen Erkrankungsbild gibt es auch einen versteckten, einen latenten Vitaminmangel.

Erste Mangelsymptome: Schlechte Haut und Kopfschmerzen

Zwar liefert eine vernünftige, ausgewogene Ernährung genügend Vitamine, doch nicht jeder kümmert sich um seine Essgewohnheiten. Bekommt der Körper aber über längere Zeit zu wenige Vitamine, baut er seine Speicher ab - soweit vorhanden.

Dauert die Unterversorgung an, stellen sich zunächst recht uncharakteristische Beschwerden ein wie körperlicher Leistungsabfall, Hautveränderungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Da diese Beschwerden recht unspezifisch sind, ist der Vitaminmangel in diesem Stadium oft nicht zu erkennen. Erst im ausgeprägteren Stadium treten die für das jeweilige Vitamin typischen Mangelerscheinungen und -erkrankungen wie Skorbut auf.

Vitamine stärken die Abwehr



Im Herbst belasten Erkältungen und andere Infektionskrankheiten unseren Körper. Daher sollten wir in dieser Zeit unser Abwehrsystem besonders stärken. Eine wichtige Rolle spielen dabei Vitamine. Denn sie fangen freie Radikale im Körper und unterstützen die Immunzellen bei ihrem Kampf gegen Krankheitserreger.

Vitamine helfen bei Erkältung.

Die Menge an Vitaminen, die wir unserem Körper täglich zuführen sollten, hängt ab von seinem jeweiligen Bedarf sowie seiner Fähigkeit, die lebenswichtigen Substanzen selbst zu produzieren und zu speichern. Alle drei Faktoren sind von Vitamin zu Vitamin unterschiedlich.

Der Bedarf kann variieren

Für die Stärkung des Immunsystems, um Erkältungskrankheiten zu vermeiden oder zu behandeln, spielen insbesondere die Vitamine C, A, B6 und E eine wichtige Rolle. Der tägliche Bedarf an Vitamin C liegt nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für einen Erwachsenen mittleren Alters bei 100 Milligramm. An Vitamin A benötigt der Körper pro Tag 1,0 (Männer) bzw. 0,8 (Frauen) Milligramm, an Vitamin B6 1,5 (Männer) bzw. 1,2 (Frauen) Milligramm und an Vitamin E 14 (Männer) bzw. 12 (Frauen) Milligramm. Diese Werte können allerdings in besonderen Situationen erhöht sein. Hierzu zählen beispielsweise Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch ein erhöhter Zigaretten- oder Alkoholkonsum.

Damit Rauchen nicht ganz so alt macht

Rauchen ist für den Körper eine extreme Belastung. Zigarettenrauch enthält Tausende von Substanzen, von denen mindestens 40 Krebs fördernd sein können. Zudem werden durch Tabakkonsum im Körper große Mengen an aggressiven Sauerstoffverbindungen freigesetzt - auch Freie Radikale genannt. Antioxidanzien, also die Vitamine C, E sowie Karotinoide, können diese Freien Radikale unschädlich machen.

Die aggressiven Sauerstoffverbindungen schädigen Zellen und Erbgut. Wissenschaftler bringen sie deshalb mit diversen Erkrankungen in Verbindung. So spielen die Freien Radikale anscheinend bei Krebs eine wesentliche Rolle. Auch den Alterungsprozess fördern sie offenbar. Dies könnte eine Erklärung dafür sein, dass Raucherinnen im Schnitt sieben Jahre älter geschätzt werden als ihre nicht rauchenden Altersgenossinnen.



Rauchen ist eine extreme Belastung für den Körper.

Rauchen begünstigt zudem Arteriosklerose (Arterienverengung) und erhöht das Lungenkrebsrisiko.

Die schädlichen Aktivitäten der Freien Radikale werden auch als oxidativer Stress bezeichnet. Die Vitamine C und E können Freie Radikale abfangen und so den oxidativen Stress verringern. Eine Extraportion davon ist Rauchern deshalb zu empfehlen.

Die beste Lösung ist jedoch, das Rauchen aufzugeben. Denn auch mit größeren Mengen von Vitaminen lassen sich die Schäden des Tabakkonsums nicht beheben.

Im Artikel blättern

- [Damit Rauchen nicht ganz so alt macht](#)
- [Mit Vitamin A gegen Lungenkrebs](#)
- [Passivraucher sollten Vitamin C nehmen](#)
- [Zukünftig Heilung für Raucherkrankheit?](#)

Anmerkungen zu diesem Artikel:

Es ist nicht meine Aufgabe, für Vitamine Reklame zu machen. Das sollen die Hersteller selber tun. Nur eines habe ich erkannt, gesunde Ernährung, wie ich sie als Kind bei meiner Mutter hatte, gibt es nicht mehr: Aus und vorbei - für immer!

Der Geruch der gesunden vitaminreichen Früchte, den es Mitte des letzten Jahrhunderts noch gab, ist verschwunden. Im Supermarkt findet man ihn jedenfalls nicht. Obst und Gemüse werden statt dessen berieselt und mit Licht bestrahlt, was dem Auge zwar schmeichelt, aber den Früchten schadet. Vitamine sind hitze-, lagerungs- und lichtempfindlich. Das sollte man beim Einkauf berücksichtigen.

Fleisch ist auch nicht mehr das, was es einmal war. Fleisch kam früher von frisch geschlachteten Tieren und mußte gleich verkauft werden. Es war sehr teuer aber gut. Für die heutigen Koteletts gibt es auch die aussagekräftige Bezeichnung „*Schnurrrfleisch*“. Brät man es in der Pfanne, schnurrt es zusammen, weil das Wasser verdampft. Massentierhaltung ist nötig, um die Menschheit mit Nahrung zu versorgen, aber man sollte dabei auf Qualität achten.

Dies habe ich geschrieben, falls meine Erinnerungen in die Hände junger Menschen geraten sollten. Neben Vitaminen sind auch Elemente, Aminosäuren und eine Fettsäure, die Linolsäure, essentiell. Fehlt auch nur ein einziger lebenswichtiger Stoff für längere Zeit im menschlichen Organismus, wird der Mensch krank. Daran geht kein Weg vorbei. An Vitaminforschung ist die Pharmaindustrie nicht interessiert, denn an gesunden Menschen ist nichts zu verdienen.

Vorsicht vor der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), denn sie ist mit der „Krankheitsmafia“ verheiratet. Ihre Dokumentation besorgt dimdi in Köln. BRUNO RUPKALWIS, 05.03.05

Die Ursachen der Depression und was die Medien daraus machen

Die Ursachen der Depression

Das nachfolgende Wissen ist mehr als 40 Jahre alt. Genau so lange diskutiert die Medizin darüber, ob Depressionen in den Endknöpfchen der Hirnzellen, den Synapsen, entstehen. Die Synapsen übertragen die Reize von Zelle zu Zelle über den synaptischen Spalt. Dafür werden Neurotransmitter (Boten-Hormone) benötigt. Fehlt **Serotonin** in den Synapsen, kommt es zu Depressionen, Migräne und Angstzuständen. Das ist nun endlich wissenschaftlich gesichert, und man verkündet es sogar öffentlich im Fernsehen durch den Sprecher des *Kompetenznetz Depression*.



Abb.1.2.3. Bau einer Nervenzelle. Am Zellkörper sitzen die Dendriten. Der Faserfortsatz, in der Mitte perspektivisch verkleinert, endet in Verzweigungen mit den Synapsen. Mangel an Serotonin in den Synapsen löst die Depressionen aus.

Bei den Printmedien sind diese Erkenntnisse noch nicht angekommen. Am Schluß dieses Kapitels befindet sich ein Bericht aus den *Husumer Nachrichten* vom 11.12.2004: „*Hilfeschrei mit der Rasierklinge*“ Die Hilfeleistung erfolgt mit der „*psychologischen Sense!*“ Die Depressiven werden auf einen Irrweg geschickt. **Serotonin wird biosynthetisch vom Organismus hergestellt. Voraussetzung ist, daß dem Organismus über die Nahrung ausreichend essentielle Stoffe zugeführt werden. Ohne Pyridoxin (Vitamin B6) und Tryptophan (essentielle Aminosäure) ist die Biosynthese jedoch nicht möglich. Deshalb bedürfen depressivkranke Mensch eine Ernährungsberatung und der Zuführung von essentiellen Stoffen in ihren Organismus.**

Nachrichtenübermittlung durch Nervenzellen

Die Erregungen laufen über den Zellkörper und den Faserfortsatz (Axon) der Nervenzellen als elektrische Impulse. Diese Impulse pflanzen sich aber nicht von Nervenzelle zu Nervenzelle einfach fort, sondern enden jeweils in stempelartigen Verdickungen, den *Endknöpfchen*. Durch einen feinen Spalt sind diese von den *Dendriten* und *Zellkörpern* der Folgezelle getrennt. Den Übergangsbereich nennt man *Synapse*, den Spalt zwischen den beiden Zellmembranen *synaptischen Spalt*. Die in den Endknöpfchen eintreffenden Impulse bewirken, daß

Endknöpfchen Bläschen mit Erregungsstoff (Neurotransmitter) besitzen.

Einfluß auf die Stoffübergabe im synaptischen Spalt haben eine Reihe von Faktoren. Kalium zum Beispiel wirkt erregungssteigernd, Calcium dämpfend. Eine kleine Menge von CO₂ verstärkt die Erregung, viel CO₂ wirkt lähmend. Auch Narkosemittel, Rauschmittel, unter ihnen der Alkohol, beeinflussen die Weitergabe von Nervenerregungen. Manche Gifte, wie etwa das Indianerpfefelgift Curare, können die Erregungsübertragung völlig blockieren.



Abb. 1.2.3. Synaptischer Spalt.

Wenn es an Botenstoffen im synaptischen Spalt mangelt, ist die Übertragung der Erregung (Reize) nicht möglich, die Folge: Depressionen

schwächer ist als das normale Aktionspotential. Solche Transmitter sind z. B. Acetylcholin, Adrenalin, Noradrenalin und **Serotonin**.

Die längere Einwirkung eines Transmitters auf die Membran würde deren Reaktionszustand empfindlich stören. Die Transmitter müssen daher durch stets gegenwärtige Enzyme sofort nach ihrer Freisetzung wieder abgebaut werden, das Acetylcholin z. B. durch die Acetylcholin-Esterase.

Die Hemmung: Bestimmte Transmitter rufen an der postsynaptischen Membran keine Erregung hervor, sondern hemmen einen derartigen Prozeß durch Erhöhung des Membran-Ruhepotentials. Dieses wird jetzt zum hemmenden oder sog. *inhibitorischen postsynaptischen Potential* (IPSP).

Die Ventilfunktion der Synapsen: In einem Axon können Aktionspotentiale nach beiden Richtungen laufen. Transmitter befinden sich jedoch nur in den Axonenden, nicht aber in den Dendriten und Nervenzellkörpern. Daher kann die Erregung nur vom Axonende auf letztere und nie in umgekehrter Richtung übertragen werden: Ventil- oder Gleichrichterfunktion der Synapsen.

Synapsengifte und Psychopharmaka: Die Wirkung der Transmitter und ihrer Spaltfermente kann durch andere Substanzen ersetzt, gehemmt oder verstärkt werden. Z. B. blockiert das Curare die Wirkung des Acetylcholins an den Endplatten, die die Muskelfasern zur Kontraktion anregen sollen. Die Folge ist die bekannte Lähmung. Das Gift des Tetanusbazillus verhindert die Freisetzung eines Hemmtransmitters, so daß die entsprechenden Muskelpartien einer Dauerreizung ausgesetzt sind (Wundstarrkrampf).

Psychopharmaka, wie z. B. Tranquilizer, Antidepressiva oder Stimulantia, greifen vor allem an den Synapsen des Zentralnervensystems an und rufen von hier aus die mannigfaltigsten Wirkungen durch Hemmung oder Verstärkung der Transmitterfunktion hervor.

Die Entstehung eines Aktionspotentials im Nachbarneuron: Das einzelne, durch einen Transmitter erzeugte Erregungspotential kann im nachfolgenden Neuron kein Aktionspotential bewirken. Kommen aber an ein und derselben Synapse rasch genug nacheinander mehrere Erregungspotentiale an, so kann die Membran an diesem Abschnitt die Einzelerregungsgrößen addieren, bis ein

Die Hoffnung stirbt zuletzt

bestimmter Schwellenwert erreicht bzw. überschritten ist und ein daraus resultierendes Aktionspotential am Axonursprung austritt: Zeitliche Summation der synaptischen Erregungspotentiale zu einem Aktionspotential.

Außer dieser zeitlichen Summation der Erregung ist auch eine räumliche möglich. Hier werden an ein und demselben Nervenzellkörper bzw. dessen Dendriten gleichzeitig an verschiedenen Synapsen unterschiedliche Erregungspotentiale gesetzt, die in ihrer Summation eventuell wieder ein Aktionspotential bedingen können.

Das Neuron als Rechenmaschine. An einem einzigen Nervenzellkörper und seinen Dendriten sitzen im menschlichen Gehirn durchschnittlich mehrere tausend Synapsen, teils erregender, teils hemmender Art. Mittels eines unvorstellbar schnell ablaufenden »Rechenprozesses« muß das Neuron von der Summe aller einlaufenden erregenden Potentiale die Summe aller gleichzeitig einlaufenden hemmenden Potentiale subtrahieren. Nur wenn der Differenzenwert aller Potentiale positiv ist, kann das Neuron ein Aktionspotential abfeuern.

Stressfaktoren sind seelische oder körperliche Belastungen, wie z.B. Umwelteinflüsse, Tod eines nahen Angehörigen, Trennungsschmerz, Prüfungsangst usw., die im Organismus *Stressproteine* und *Stresshormone* erzeugen. Dies geschieht hauptsächlich in den Nebennierenrinden („Es ist mir auf die Nieren geschlagen!“). Für die Biosynthese werden große Mengen an essentiellen Stoffen (Vitamine, Aminosäuren) verbraucht, so daß sie für weitere mentale Vorgänge nicht mehr ausreichend vorhanden sein können.

An dieser Stelle werden die betroffenen Menschen zu psychisch Kranken gemacht, aber psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus der Menschen ersetzen.

Im nachfolgenden Zeitungsartikel, in dem es um *mentale Erkrankung* geht, findet sich kein einziges Wort über gesunde Ernährung, über die biochemischen Vorgänge im menschlichen Organismus. **Alles wird auf die psychische Schiene geschoben!** Derartig berichten fast alle Medien und lenken von den Tatsachen ab. Bitte lesen Sie den Zeitungsartikel mit besonderer Skepsis, denn psychologische Hilfe ist oft Hilfe mit der Sense.

Husumer Nachrichten, Sa. 11.12.2004

Gesundheit

Hilfeschrei mit der Rasierklinge

Oberflächlich betrachtet, sind es ganz normale Jugendliche. Doch schaut man näher hin, zeigt ihr Körper, dass sie gravierende Probleme haben. Denn wenn es diesen Jugendlichen schlecht geht, greifen sie zu Messer oder Rasierklinge, um sich Verletzungen zuzufügen.

Wiesbaden, Cornelia Jeske

Wenn es ihnen schlecht geht, greifen sie zur Rasierklinge, wie andere zum Alkohol. Kein Kater bleibt zurück, sondern Wunden und Narben. Bei immer mehr Jugendlichen beobachten Psychologen Selbstverletzendes Verhalten, kurz SvV genannt. Das ist dann keine Mutprobe, sondern ein Hilfeschrei. „Zum Teil sind psychische Erkrankungen wie Depressionen oder das so genannte Borderline-Syndrom der Grund für dieses Verhalten“, erklärt die Psychologin Annette Böttcher aus Wiesbaden. „Die meisten reagieren damit auf Probleme, Einsamkeit, traumatische Erfahrungen oder Minderwertigkeitskomplexe.“

Manche Mädchen kommen in der Pubertät mit dem sich verändernden Körper nicht zurecht. „Selbsthass führt dann oft zur Zerstörungswut gegenüber dem eigenen Körper“, erläutert Böttcher. Als Anna aus Göttingen sich das erste Mal mit dem Messer in den Arm schnitzte, war sie unglücklich verliebt. Sie dachte, sie wäre nicht schön genug für den Jungen, der ihre Liebe nicht erwiderte. Sie wollte sich selbst dafür bestrafen.

Psycho-Brief 2 / 2005



Wenn der Selbsthass überhand nimmt, fügen sich die betroffenen Jugendlichen Verletzungen zu.

Auch Alexandra aus Berlin wollte sich bestrafen, als sie mit 16 versuchte, sich den Arm zu brechen. Sie hatte sich mit ihren Freundinnen gestritten und schuldig gefühlt. Sie habe das Bedürfnis gehabt, sich selbst zu bestrafen und irgendwie auch die Hoffnung, durch ein Unglück wie den Gipsarm wieder gemocht zu werden. Oft bleibt es nicht bei einer einmaligen Selbstverletzung: „Eine Wunde ist wie ein Ventil, durch das der innere Druck abgelassen werden kann“, erklärt Alexandra. Das macht manche süchtig.

Vor Freunden und der Familie versuchen die Selbsterstörer ihre Wunden und Narben zu verstecken. Line Keller, die mit „Rote Linien“ eine Webseite für SvV-Angehörige betreibt, hat sich am Anfang über die Narben ihrer Tochter gewundert. Erst als sie sie darauf ansprach und das 13-jährige Mädchen wütend aus dem Zimmer rannte, ahnte die Mutter, dass da was nicht stimmte: „Aber von dieser Krankheit SvV hatte ich damals noch nichts gehört.“ Die Mutter schaffte es, die Tochter zu einer Therapie zu bewegen.

Auch Alexandra hat eine Therapie gemacht. Heute geht es ihr besser, sie hat gelernt, mit depressiven Stimmungen umzugehen. Arina macht seit drei Jahren eine Therapie. Der Weg zum Arzt oder Therapeuten ist laut Böttcher unerlässlich. Nicht selten führt der Ritz am Unterarm sonst zum Schnitt an den Pulsadern.

„80 Prozent der Jugendlichen, die einen Suizid begehen, haben zuvor schon Erfahrung mit SvV gemacht“, erklärt Böttcher. Für manche Betroffene sind die Selbstverletzungen eine Phase: „Viele fangen mit 13 Jahren an, und hören spätestens mit 16 wieder damit auf.“ Doch von allein hören die wenigsten mit SvV auf: „Man sollte sich jemanden anvertrauen und nicht alles in sich hineinfressen.“

Das engere Umfeld reagiert meist schockiert und hilflos auf die blutige Sucht. „Unterstützung durch Freunde ist immens wichtig, aber immer ein Spagat“, sagt Alexandra. „Freunde sollten keine Ultimaten setzen oder Versprechen abnehmen, dass sich der Betroffene nicht mehr verletzt wird.“ Auch Anna findet den Druck durch Freunde problematisch. Der führe nur dazu, dass sich die Betroffenen stärker zurückziehen oder die Verletzungen an Körperstellen verlagern, die die anderen nicht so leicht wahrnehmen.

Freunde sollte daher die Verletzungen akzeptieren, aber deren Hintergründe hinterfragen, meint Alexandra. „SvV ist nur ein Symptom dafür, dass etwas anderes nicht stimmt.“ Redebereitschaft zu signalisieren, wäre ein guter Anfang.

Anmerkung: „SvV ist ein Symptom, das etwas nicht stimmt.“ Das ist richtig. Der *Stoffwechsel* dieser Menschen ist gestört. Mädchen und junge Frauen, die die Anti-Babypille (Kontrazeption) einnehmen, leiden dreimal so häufig unter Depressionen wie gleichaltrige Männer. Kommt dann noch Alkoholgenuss oder einseitige Ernährung hinzu, dann ist die Depression vorprogrammiert. *Stressfaktoren* sind die *Auslöser*, jedoch nicht die Ursachen der Probleme. Den „psychologischen Erklärungen“ fehlen (logisch) nachvollziehbare Beweise: **Konjunktiverklärungen - nein danke!**

Bruno Rupkalwis, BHS a. D.
Aktivkreis Depression
 Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
 Telefon 040 / 830 62 42
 Datum: 19.02.05

PS: Irma, Du erhältst CD-ROM Nr. 32 mit der Post. Bitte schicke mir die erwähnten Unterlagen.

DEUTSCHER BUNDESTAG
 Petitionsausschuß
 Herrn Vorsitzender
Dr. Karlheinz Gutmacher
 Platz der Republik 1

 11011 Berlin

Organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen
 Az: Pet 2-15-15-2125-009286b
 Ihr Schreiben vom 18.02.2005
 Anlage CD-ROM Nr. 36, Depression - der stille Schrei

Beweismittel, Zeugnis: *Heilen verboten - töten erlaubt*
 Kurt G. Blüchel, C. Bertelsmann, ISBN 3-570-00703-0

Datum: 22. Februar 2005

Sehr geehrter Herr Dr. Gutmacher,

unter dem *Betreff Krankheitsbekämpfung* beziehen Sie sich auf ein Schreiben vom *Februar 2005* und bestätigen den Eingang. Das Schreiben kann Ihnen nur von einem MdB oder Regierungsmitglied zugeleitet worden sein, weil ich in den vergangenen zwei Jahren kein Schreiben an den Petitionsausschuß geschickt habe, aber hunderte Briefe und unzählbare E-Mails an Spitzenpolitiker. Ich kann Ihnen versichern, an Politiker zu schreiben ist, als wenn man Ochsen in die Hörner kneift. Deshalb erstickt Ihr (Politiker) im Papier. Das Lebensglück der Menschen ist Politikern völlig egal. Auch Ihr Schreiben ist ein verträgliches, abwimmelndes Schreiben - es ist zum Kotzen!

Einfache Menschen verstehen, wenn man ihnen die *Zusammenhänge von Depressionen und Mangelernährung* (Industrieernährung) erklärt, wenn man ihnen klar macht, was sich in den Synapsen der Hirnzellen (Neuronen) abspielt. Deutsche Politiker verstehen nichts - sie sind zu dumm! Nicht einer von Ihnen spricht sich für eine (unabhängige) wissenschaftliche Überprüfung der Zusammenhänge aus. Alle haben ihren Verstand und ihr Gewissen in der Lobby abgegeben. In der Medizin gilt nicht, was logisch, kausal oder erforscht ist. Es gilt nur, was die *Krankheitsmafia* anerkennt. Ich habe keine Lust mehr, immer wieder Kreide zu fressen!

Über die perfide Ausplünderung der Bevölkerung durch *organisierte Kriminalität* und subversive Subjekte sollen auch Sie nicht ahnungslos bleiben. *Gerhard Schröder*, Bundeskanzler, ist seit 1. Juli 2001 laufend unterrichtet. Seitdem haben sich etwa 44.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung in Deutschland umgebracht. Wenn die leidenden Menschen wüßten, was Schröder für ein Lump ist, sie würden ihn nicht mehr grüßen.

Bitte bestätigen Sie den Eingang dieses Schreibens und den Empfang der CD-ROM Nr. 36. Ich halte Sie noch für anständige Menschen.

Mit freundlichem Gruß



Dienstag, 22. Februar 2005 AOL: Bruno Rupkalwis

Ausfertigungen an:

1. **Horst Köhler, Bundespräsident**
2. Wolfgang Thierse, Bundestagspräsident
3. Prof. Dr. Hans-Jürgen Papier, Präsident des Bundesverfassungsgerichts (*mit CD-ROM Nr. 37*)
4. Staatsanwaltschaft Itzehoe (Az: 303 AR 83/04)
5. Kay Nehm, Generalbundesanwalt
6. Kai Diekmann, Herausgeber BILD
7. Stefan Aust, DER SPIEGEL

Sehr geehrter Herr Bundespräsident, meine Herren,

ich bitte um Kenntnisnahme dieser Schreiben und um Ihre freundliche, stillschweigende Zustimmung. Diese Unterlagen beabsichtige ich mit den bescheidenen Mitteln, die mir zur Verfügung stehen und so gut ich es kann, öffentlich zu machen. Herzlichen Dank für Ihre ehrliche Mithilfe. Einen Satz erhält Herr Franz Müntefering, Parteivorsitzender der Genossen und Interessenvertreter der arbeitenden Menschen.

Mit freundlichen Grüßen

Bruno Rupkalwis, BHS a. D., 23. Februar 2005

Thema: **Volkskrankheit Depression**
 Datum: 19.02.05 22:56:38 (MEZ) Mitteleuropäische Zeit
 Von: [Bruno Rupkalwis](mailto:bruno.rupkalwis@t-online.de)
 An: irmaeh2000@yahoo.com, katrin.lorenz@ewetel.net, Dr.Schnitzer@t-online.de,
wolfgang.stoeger@mentalhealth.at, [VeraEBrecht](mailto:VeraEBrecht@t-online.de), Adrian@ciancia.de, wufranke@foni.net,
Hagemeister-Husum@t-online.de, [KrillGabi](mailto:KrillGabi@t-online.de), ok13@freenet.de, Webmaster@SvenMoeller.de,
annemunsch@t-online.de, michael-nagorny@nexgo.de, Olszewski-nms@t-online.de,
Kai.Rost@web.de, Gerd.Schoeneweiss@t-online.de
 Kopie an: poststelle@generalbundesanwalt.de, poststelle@gsta.landsh.de, info@amnesty.de, info@bistum-mainz.de,
wolfgang.thierse@bundestag.de, angela.merkel@bundestag.de, [Bruno Rupkalwis](mailto:Bruno.Rupkalwis@t-online.de)

Abgeschlossenes Schreiben - nicht an alle!

Herrn Bundespräsident
 der Bundesrepublik Deutschland
 Horst Köhler
 Bundespräsidialamt, 10557 Berlin

Sehr geehrter Herr Bundespräsident, liebe Irma, sehr geehrte Frau Lorenz u. Herr Dr. Schnitzer. Liebe Freunde ...,
 liebe Katzen und Hunde, sehr geehrte Damen und Herren Politiker!

Ich habe in den letzten Wochen viel Post bekommen, viel formuliert und geschrieben, und ich habe Briefe verschickt. Es wird immer mehr! Hätte ich vor vier Jahren gewußt, worauf ich mich einlasse, ich hätte es trotzdem getan. Ich habe mein Wissen (meine Erkenntnisse) in eine CD-ROM gebrannt, und was die Nachwelt darauf lesen kann, habe ich mir nicht aus der Nase gezogen. Es ist nur gesichertes Wissen aus (medizinischen) Büchern, das der Menschheit gehört. Keiner wird später behaupten können, er habe nichts gewußt! Ich bin kein Ankläger - das ist nicht meine Aufgabe. Es hat keinen Sinn, Politikern Verantwortung anzutragen. *Sie übernehmen keine!* So ist es jedenfalls in Deutschland. Unsere Politiker haben durch *Auschwitz* nichts gelernt! Auch *Paul Spiegel*, Präsident der Juden, ist keinen Deut besser. Er verspottet Christen, indem er dumme Witze über den „Gekreuzigten“ erzählt: **Herr Dr. Paul Spiegel, scheren Sie sich zum Teufel!**

Meine CD-ROM verteilt sich über „Fläche und Kugel“ - langsam aber sicher. Bisher hat kein Mächtiger die Zeit gehabt, sich bei mir zu bedanken. Ausnahmen bestätigen die Regel: „*Es gibt zwei Adlige, aber die sind keine Deutschen!*“ Ich denke, es schadet keinem, wenn alle wissen, daß seit 09.01.2005 der *Nobelpreisträger Günter Grass* glücklicher Besitzer der CD-ROM Nr. 12 ist. Herr Günter Grass: „*Schreiben Sie weiter!*“

Meine Erkenntnisse liegen dem *Heiligen Stuhl in Rom* und der *WHO in Genf* seit Anfang Dezember 2004 vor. Man hat mir bisher nicht den Eingang bestätigt. Bürokraten und Kardinäle können nicht schnell lesen, deshalb dauert es ein bißchen länger. Was zwischenmenschliche Verhaltensweisen sind, weiß man dort. Es sind 270 Seiten in gebundener Form (Buch), und die verschwinden nicht mehr. Ich warte noch auf Antwort unseres *Bundespräsidenten Horst Köhler*, den ich gebeten habe, meine Arbeit als **Geschenk für das deutsche Volk** entgegenzunehmen. Er dürfte (durfte) sich noch nicht entscheiden. Ein Freund sagte einmal zu mir: „*Bruno, Du bist stur wie ein Panzer!*“ Unser Bundespräsident weiß, daß sich monatlich etwa tausend Menschen in Deutschland aus depressiver Verzweiflung umbringen. Ich möchte nicht in seiner Haut stecken. Verantwortung übernehmen, heißt Antwort geben.

Ihr habt recht mit Euren Meinungen, mit Euren Erfahrungen, mit Euren Schreiben. Ich kann alles nur bestätigen. Macht weiter, klärt Eure Angehörigen und Freunde auf - tragt Wissen in die Welt: „**Jeder tue das, zu dem er befähigt ist!**“ In meinen Ohren klingelt es: „*Steter Tropfen höhlt den Stein. Wir müssen wie das weiche Wasser sein!*“ Wer schickte mir gerade den Gedanken?

Seit Etablierung der Psychotherapie haben sich weltweit etwa 40 Millionen Menschen aus depressiver Verzweiflung umgebracht: „**Wenn Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernährung) sind, und wenn sich die mentalen Vorgänge aufgrund Mangels an Serotonin in den Synapsen der Hirnzellen (Neuronen) vollziehen, dann findet zur Zeit das größte Verbrechen der Menschheitsgeschichte statt, das den Judenmord durch die Nazis in den Schatten stellt!**“ Bitte lest den Absatz noch einmal, denn es ist einfache Logik (verknüpft in zwei Prämissen), die deutsche Politiker nicht beherrschen. Konklusion: „**Auschwitz ist immer und überall!**“

Wer den „Sektenglauben an die Psychologie“ ablegt, kann nicht psychisch krank werden. Er wird die Ursachen seiner Erkrankung immer im körperlichen (somatischen) suchen. Es gibt keine „psychosomatischen Krankheiten“, dafür gibt es keinerlei Beweise, sie sind eine **Erfindung der Krankheitsmafia**, und sogar Ärzte fallen darauf herein. Die Menschheit ist durch *Massenpsychologie* (Sigmund Freud, Propaganda, Indoktrination) seit mehr 40 Jahren auf einem Holzweg. Relativ zum Wissen sind wir dümmer als im Mittelalter. Damals johlte das verblödete Volk: „*Brennt die Hexe!*“

Noch etwas: „**Wer Gerhard Schröder, Bundeskanzler, die Hand reicht, besudelt sich!**“

Mit freundlichen Grüßen

Aktivkreis Depression

Bruno Rupkalwis, Sprecher a. D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

Datum: 27. Februar 2005

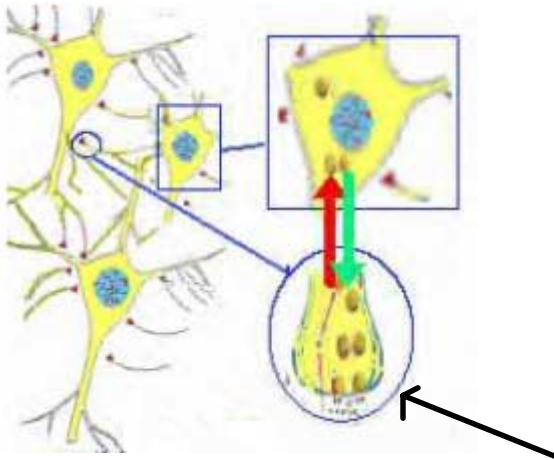


Abb.: 1.2.4. Neuropeptide werden im Zellkern synthetisiert und zur präsynaptischen Membran transportiert (grün). Über second messengers findet auch eine Kommunikation von der Synapse zum Zellkern mit Veränderung der Erbsubstanz statt (rot).

Die Ursachen der Depression sind seit mehr als 40 Jahren erforscht! Es findet ein Verbrechen an der Menschheit statt! Man stellt die Menschen in die Psychoecke, anstatt sie aufzuklären.

In Deutschland leiden mehr als 4 Millionen Menschen an Depressionen. Etwa 12.000 Menschen bringen sich jährlich aus depressiver Verzweiflung um. Keiner sagt den Menschen, daß in ihrem Hirnstoffwechsel **Serotonin** fehlt. Es ist der Stoff, aus dem die Gefühle entstehen.

Depressivkranke Menschen bedürfen einer Ernährungsberatung und der Zuführung von essentiellen Stoffen (Tryptophan, Pyridoxin) in ihren Organismus. Die Nahrungsmittelindustrie entsorgt jährlich etwa 1,5 kg Sondermüll (Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aroma usw.) über den menschlichen Organismus.

Udo Pollmer, Ernährungswissenschaftler, spricht vom „metabolischen Syndrom“. Dies ist kein Zynismus: „Wir werden mit der Ernährung krankgemacht und dann in die Apotheke getrieben!“ Das Internet ist voll von Erkenntnissen der „machtlosen Menschen“. Die Pharmaindustrie hat alles (auch die Medien) im manipulierten Psycho-Würgegriff!

An dieser Stelle der Hirnzellen (Synapsen) liegt die Ursache der Depressionen (und der Migräne). **Serotonin** sorgt auch für *Konstriktion und Dilation* der Blutgefäße - das ist erforscht und gesichert.

Die Abbildung veranschaulicht den Ort des Geschehens und stammt aus dem Aufsatz: **Synapse, wie funktioniert das Nervensystem**, von Karl C. Mayer, **Facharzt für Neurologie**

DEUTSCHER BUNDESTAG

Herrn Lothar Binding, MdB
Platz der Republik 1

11011 Berlin

Nicht denken - sauber
bleiben!



Sehr geehrter Herr Lothar Binding, SPD, Mitglied des Bundestags!

Ihre Partei, die SPD, begeht gerade politischen Selbstmord: „**Neonazis sind nur dumm, Sozialdemokraten sind Politverbrecher!**“ Sie lassen zu, daß unsere Kinder sich selbst umbringen. Ein junger Kollege meiner Frau, Justizbeamter, jung verheiratet und zwei Kinder, erhängte sich aufgrund der Diagnose Depressionen. Der Sohn eines jüngeren Kollegen, mit dem ich jahrelang zusammen war, brachte sich um: Diagnose Depressionen, dann Psychotherapie, dann Selbstmord! Dieser Vater ist nur noch ein Wrack. Meine Tochter fand ich mit aufgeschnittenen Pulsadern in ihrem Blut liegend vor. Eine *Diplom-Psychologin* hatte ihr eingeredet, sie sei als Kleinkind sexuell mißbraucht worden. Käme mir diese Psychologin in die Quere, ich würde sie erwürgen - eigenhändig, und ich würde ihr dabei in die Augen sehen, **diesem Psycho-Miststück!**

Der Bundestagspräsident **Wolfgang Thierse, SPD**, ist über alles bestens informiert. Er bleibt untätig, er leidet an *Hirnatrophie* und ist daher geistig gelähmt. *Johannes Rau*, Bundespräsident a. D., und *Gerhard Schröder* (SPD) sind Lumpen, denen das Lebensglück des deutschen Volkes völlig egal ist. Sie geben keine Antwort! Unser Land wird von Ignoranten regiert, die zulassen, daß die Bevölkerung von der *Krankheitsmafia* ausgeplündert wird. Deshalb bekommen die Deutschen (wirtschaftlich) nicht mehr „den Arsch“ hoch. **300 Milliarden Euro versickern** in undurchsichtigen Kanälen der Krankheitsmafia (Pharma, Funktionäre, Furzer).

Die Ursachen der Depression sind eine Angelegenheit der Biochemie, nicht der Ärzte und Psychologen, die haben keine Ahnung davon. Einstein: „*Zwei Dinge scheinen unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit...*“ Herr Binding, Ihr Gewissen ist makellos. Sie sind Elektriker, sagten Sie mir am Telefon, verweigerten aber die schriftliche Übernahme von Verantwortung: **Herr Lothar Binding, Bundestagsabgeordneter, scheren Sie sich mit Ihren Genossen zum Teufel.**

Mit freundlichem Gruß

Eine handschriftliche Unterschrift in schwarzer Tinte, die den Namen Bruno Rupkalwis darstellt.

Psycho-Brief 2 / 2005

Thema: **Politischer Selbstmord der SPD**
 Datum: 02.03.05 00:02:37 (MEZ) Mitteleuropäische Zeit
 Von: [Bruno Rupkalwis](mailto:bruno.rupkalwis@t-online.de)
 An: spiegel-online@spiegel.de, redaktion@focus.de, bunte@burda.com, presse@stern.de,
info@bild.t-online.de, diezeit@zeit.de, redaktion@shz.de, redaktion@welt.de,
redaktion@merkur.de, redaktion@sueddeutsche.de, chefred@taz.de, nachrichten@mopo.de
 Kopie an: angela.merkel@bundestag.de, volker.kauder@bundestag.de, franz.muentefering@bundestag.de,
klaus-uwe.benneter@bundestag.de, lothar.binding@bundestag.de, [Bruno Rupkalwis](mailto:bruno.rupkalwis@t-online.de)
 Datei: **MdB Binding.pdf** (29626 Byte) DL Zeit (53333 Bit/s): < 1 Minute

Politischer Selbstmord der Sozialdemokratie

Liebe Freunde, ... , liebe Katzen und Hunde, sehr geehrte Damen und Herren Politiker!

Ihr kennt meine Vorgehensweise. Ich schreibe an Euch, und die Kopie geht an die „Größen in Deutschland“ - massenhaft. Die Sozialdemokraten begehen gerade politischen Selbstmord. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie an ihren „roten Schals“ hängen. Die Sozialdemokraten lassen zu, daß unsere Kinder sich selbst umbringen. Noch tiefer kann eine politische Partei nicht sinken. Warum fassen BILD und DER SPIEGEL dieses Thema nicht an?

Lest bitte das angehängte Schreiben! Das Internet ist voll mit Vorkämpfern für eine gerechtere (entpsychologisierte) Gesellschaft. Es ist eine *urdemokratische* Einrichtung, die auch „machtlose Menschen“ mächtig macht. Frau *Dr. Angela Merkel*, *Kanzlerkandidatin der Union*, stoßen Sie den Polit-Gartenzweig *Gerhard Schröder* von seinem Sockel. Fordern Sie mit uns die (unabhängige) wissenschaftliche Überprüfung *der Zusammenhänge von Depressionen und Industriernährung* - am besten im Deutschen Bundestag. Gerhard Schröder ist Knecht der Pharmabosse, er läßt mehr als 4 Millionen Menschen leiden. Schröder läßt zu, daß sie mit Psychopharmaka vollgestopft und mit Psychogeschwätz vollgedröhnt werden, und **Schröder ist unfähig, Deutschland aus der Krise zu führen!**

„*Denk ich an Deutschland in der Nacht, werd ich um den Schlaf gebracht!*“ Wer diesen Spruch für rechtsradikal hält, hat nicht alle Tassen im Schrank, und ich habe häufig schlaflose Nächte.

Zusatz für die MdL SH: Wer **HE!DE Simonis** zur Ministerpräsidentin wählt, wählt eine Ignorantin. Anstatt auf sachlich begründete Fragen Antwort zu geben, schickt sie mir die Kriminalpolizei (Rechtsradikalismus) ins Haus: „*Frau Heide Simonis, packen Sie Ihre Koffer und verreisen Sie, möglichst in die Wüste. Nehmen Sie Ihren Genossen Schröder am besten gleich mit!*“

Liebe Freunde: „*Pack schlägt sich, und Pack verträgt sich!*“, man hört und sieht es täglich im Fernsehen. Zur Zeit sitzen *Fischer & Co.* auf der Rutschbahn - nach unten! Es ist normalerweise nicht meine Art, aggressiv zu schreiben, doch Ihr seht, ich kann es, denn: „*Die Würde des Menschen ist unantastbar*“, aber deutsche Politiker haben keine.

Mit freundlichen Grüßen

Bruno Rupkalwis, Sprecher a. D.
Aktivkreis Depression
 Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
 Telefon 040 / 830 62 42

PS: Denkt an den Anhang (1 Seite, PDF)

Thema: **Depressionen**

Datum: 16.02.05 18:46:54 (MEZ) Mitteleuropäische Zeit

Von: BrunoRupkalwis

An: edd@mh-hannover.de

1. Beispielschreiben Musterbrief

Medizinische Hochschule Hannover

Depressionen erkennen und ernst nehmen

Weitere Informationen gibt gerne Privatdozent **Dr. Detlef Dietrich**, Abteilung Klinische Psychiatrie und Psychotherapie der MHH, unter Telefon: (0511) 532-6749, Fax: 532-2415, E-Mail: edd@mh-hannover.de.

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ihre E-Mailadresse fand ich unter Universität Hannover. Ich habe fast zwei Jahre an Depressionen gelitten und an Selbstmord gedacht. Die Zeit war für meine Frau die Hölle. Die Depressionen kamen plötzlich - wie aus heiterem Himmel - und waren so schlimm, daß ich glaubte, verrückt zu werden. Sie wissen, was es bedeutet, verrückt zu sein. Wir haben zwei erwachsene Kinder. Seit acht Monaten sind die Depressionen ausgeblieben, das möchte ich vorausschicken.

Meine Geschichte:

Zur Neurologin (Empfehlung meines Hausarztes) bin ich nach etwa einem Jahr nicht mehr gegangen. Das Zeug, das sie mir verschrieb (Antidepressiva, drei verschiedene Sorten bunter Pillen) hat überhaupt nicht geholfen - die Schübe kamen trotzdem und später immer häufiger. Manchmal setzte sie mir Spritzen. Sie sagte mir, daß die Medikamente an den Synapsen (oder so ähnlich) wirken und Glückshormone speichern. Weil sie mir nicht helfen konnte, hat sie mich zusätzlich zu einer Psychologin geschickt, die mir in den Gesprächen dumme Fragen stellte. Sie fragte nach meiner Kindheit. Ich habe ihr erzählt, daß ich als dreijähriges Kind im Krieg mit ansehen mußte, wie mein Vater erschossen wurde. Der „grausame Tod meines Vaters“ wäre die Ursache der Depressionen, sagte sie zu mir. „Das ist 60 Jahre her!“, antwortete ich ihr. Sie bestand aber darauf, denn das seien fundamentale Erkenntnisse der Psychologie. Die Diplom-Psychologin (ein junges Ding) hat nicht alle Tassen im Schrank, und das sagte ich ihr auch mit passenden Worten. Daraufhin hat sie die Therapie (Geschwätz) abgebrochen. Ich sollte zu einem anderen Psychologen gehen. Das habe ich natürlich nicht getan. Ich lasse mich nicht bevormunden, schon gar nicht von einer „schwätzenden Stümperin“ - eher hätte mich ich umgebracht.

Dann hat mein Sohn im letzten Frühjahr in Japan mit einem Freund (einem Arzt) gesprochen und aus einem Geschäft (mit winziger Apotheke) Tryptophan (in kleinen Kapseln) mitgebracht. In Japan gibt es Medikamente einzeln in Streifen zum Abschneiden. Der Arzt hatte in englischer Sprache aufgeschrieben, daß die Kapseln mit Vitaminen (und Pyridoxin) eingenommen werden sollen. Außerdem solle ich meine Ernährung umstellen und am besten auch rohen Fisch essen. Das habe ich getan. Es war anfangs eklig! Den Zettel des japanischen Arztes hat meine Frau unserer Apothekerin vorgelegt. Die hat ihr *Eunova forte* (von GSK) verkaufte (30 Euro). Davon sollte ich täglich drei Stück schlucken und zusätzlich das Tryptophan. Das ist alles.

Die Depressionen verschwanden, genau wie sie gekommen waren. Ich verstehe nichts mehr. Das habe ich drei Frauen (in der Selbsthilfegruppe, ich gehe da aber nicht mehr hin) weitererzählt. Zwei riefen mich später an, die Depressionen seien bei ihnen verschwunden. Beide hatten auch rohen Fisch gegessen und Vitamine geschluckt. Es sei wie ein Wunder!

Ich möchte die Ursachen meiner Depressionen wissen, um mich richtig (vorbeugend) verhalten zu können.

Nun meine Frage an Ihre Fachleute: „Kann es sein, daß Depressionen mit falscher Ernährung zusammenhängen, daß dem Organismus Nährstoffe fehlen?“ Ich schlucke jetzt täglich ein Kapsel Vitamine und esse manchmal Sushi. Vor vier Monaten hatte ich die Vitamine (von der Apothekerin) abgesetzt, da hatte ich einen Rückfall. Das passiert mir aber nicht noch einmal. Die Apothekerin war „böse“ und hat zu meiner Frau gesagt, daß meine Depressionen sicherlich mit der Ernährung zusammenhängen und die Forschung im Ausland weiter sei als in Deutschland. „Können unsere Ärzte von japanischen Ärzten lernen?“, ist eine weitere Frage. Falls Sie Kontakt zu dem Arzt in Japan (er hat eine Professur) aufnehmen möchten, würde ich meinen Sohn für Sie um die E-Mailadresse bitten. Mein Sohn ist Manager und z. Zt. wieder in Japan.

Für Ihre freundlichen Bemühungen (schriftliche Auskunft) bitte ich darum, mir die Kosten gleichzeitig per Rechnung aufzuerlegen, weil ich Privatpatient bin. Eine Kopie dieses Schreibens erhält mein Hausarzt.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Telefon: 040 / 830 62 42
Datum: 16.02.05

Dieses Schreiben ist ein Test. So hätte es ja sein können. Ich habe es an zehn deutsche (österreichische und schweizer) **psychiatrische Abteilungen** der Universitäten geschickt. Es geht bei meiner Aktion um Hilfe für leidende Menschen. Deshalb habe ich mir die schriftstellerische Freiheit (Frechheit) herausgenommen.

Ich erhielt fünf Antworten. Siehe nachfolgende Seiten!

Mittwoch, 16. Februar 2005 AOL: Bruno Rupkalwis

**Internetdialog mit Universitäten
zum Schreiben Depressionen (lt. Musterbrief)
„Depressionen erkennen und ernst nehmen“
Medizinische Hochschule Hannover (Anruf - ja, aber keine Antwort!)**

Internet-Dialog 1:

Universitätsklinik für Psychiatrie, Wien

Thema: **Depressionen**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 21.02.2005 14:20:30 (MEZ)
An: richard.frey@meduniwien.ac.at
Kopie an: Dr.Schnitzer@t-online.de

dann folgte das Schreiben Depressionen!

Re: Depressionen

23.02.05 von: richard.frey@meduniwien.ac.at

Sehr geehrter Herr Rupkalwis, eine Depression erfordert eine individuelle Behandlung. Es freut mich, dass Ihnen Tryptophan und die Selbsthilfegruppe helfen. Das ist plausibel. Anderen helfen die Antidepressiva und/oder die Psychotherapie. Das ist auch plausibel. Eine ausgiebigere Stellungnahme könnte ich nur bei einer Konsultation nach Terminvereinbarung geben. Ich müßte sie besser kennen lernen. Alles Gute, herzliche Grüße
Prof. Dr. R. Frey

Re: Depressionen

23.02.05 an: richard.frey@meduniwien.ac.at

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Frey, danke für die Auskunft. Ich wollte nur wissen, ob Depressionen eine Ernährungsstörung sind. Das habe ich schon öfter gehört. Dann würde ich einmal zum Ernährungsberater gehen. Meine Cousine hat mir gerade Unterlagen aus Amerika übermittelt. Dort verkauft man Vitamine und weist dabei auf Depressionen hin. Nochmals herzlichen Dank
Bruno Rupkalwis

Re: Spam Alarm: Re: Depressionen

23.02.05 von: richard.frey@meduniwien.ac.at

Sg Herr Rupkalwis
Depressionen sind nach heutiger psychiatrischer und wissenschaftlicher Einschätzung nicht Ausdruck einer bloßen Ernährungsstörung. Die individuelle Vulnerabilität (Verletzbarkeit) ist entscheidend. Tryptophan ist eine Aminosäure, die für den Serotoninhaushalt, der für die Stimmung bedeutend ist, wichtig ist. Sie sollte aber bei einer üblichen Ernährung ausreichend aufgenommen werden.
Grüße
R. Frey

Re: Spam Alarm: Re: Depressionen

23.02.05 an: richard.frey@meduniwien.ac.at

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Frey, die Depressionen spielen sich im synaptischen Spalt der Neuronen ab, das ist unstrittig. Die Medikamente setzen an diesen Stellen an, das ist auch unstrittig. *Serotonin* dient als Neurotransmitter und überträgt die Impulse aus Dendriten (Axone), auch das ist unstrittig. Serotonin befindet sich in den *Vesikeln* der Synapsen, das ist wiederum unstrittig. Serotonin (Glückshormon) stellt der Organismus biosynthetisch selbst her. Es erfolgt zuerst *Hydroxylierung* und im Anschluß *Decarboxylierung* aus *Tryptophan* und *Pyridoxin*, das ist auch unstrittig. Beide Stoffe sind essentiell. Pyridoxin arbeitet dabei wie ein Katalysator und beschleunigt die biochemischen Vorgänge um

Potenzen, auch das ist unstrittig. Pyridoxin gehört für alle Bevölkerungsschichten zu den kritischen Nährstoffen, das ist Ernährungswissenschaftlern bekannt.

Streßsituationen (Trennungsschmerz, Prüfungsangst, Tod eines nahen Angehörigen usw.) verbrauchen für die Biosynthese der *Streßhormone* und *-proteine* Unmengen essentieller Stoffe (hauptsächlich Nebennierenrinde) an Aminosäuren und Vitaminen, so daß sie in anderen Organen mangeln können. Auch das ist dokumentiert.

Depressionen sind eine Angelegenheit der Biochemie, nicht der Ärzte und Psychologen. Die haben von alledem keine Ahnung. Irre ich mich mit gesicherten Erkenntnissen?

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

Internet-Dialog 2:

Universität Dresden

Praxis für Psychotherapeutische Medizin, Coaching und Medition Dr. Dr. med. Herbert Mück (51061 Köln)

Thema: **Depressionen - fernöstliche Erkenntnisse**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 22.02.2005 23:53:28 (MEZ)
An: kontakt@dr-mueck.de

dann folgte das Schreiben Depressionen!

Thema: AW: Depressionen - fernöstliche Erkenntnisse

23.02.05 von: herbert.mueck@netcolongne.de

Sehr geehrter Herr Rupkalwis, vielen Dank für Ihre sehr detaillierte und interessante Zuschrift. Um gleich auf den Punkt zu kommen: Ja, es gibt durchaus mehrere wissenschaftliche Studien, die dafür sprechen, dass Zufuhr ungesättigter Fettsäuren (wie sie vor allem in Seefisch enthalten sind), einen günstigen Effekt auf Depressionen ausüben (heilend bzw. auch präventiv). Oft reicht eine solche Maßnahme allerdings alleine nicht aus, um so erfreulicher klingt es, dass in Ihrem Fall (bzw. bei den erwähnten Damen) die gezielte Nährstoffzufuhr so gut geholfen kann. Ich freue mich mit Ihnen und wünsche Ihnen, dass der Effekt dauerhaft anhält.

Mit freundlichen Grüßen aus Köln-Höhenhaus
Dr. Dr. med. Herbert Mück

Thema: Re: AW: Depressionen - fernöstliche Erkenntnisse

24.02.05 an: herbert.mueck@netcolongne.de

Sehr geehrter Herr Dr. Mück, herzlichen Dank für Ihre Rückäußerung. Daher möchte ich Ihnen noch kurz mitteilen, was auf dem Zettel stand (aus der Übersetzung):

Depressionen spielen sich im synaptischen Spalt der Neuronen ab. Die Medikamente setzen an diesen Stellen an. Serotonin dient als Neurotransmitter und überträgt die Impulse aus Dendriten (Axone). Serotonin befindet sich in den Vesikeln der Synapsen. Serotonin stellt der Organismus biosynthetisch selber her. Es folgt zuerst Hydroxylierung und im Anschluß Decarboxylierung aus Tryptophan und Pyridoxin. Beide Stoffe sind essentiell. Pyridoxin arbeitet dabei wie ein Katalysator und beschleunigt die Vorgänge um Potenzen. Pyridoxin gehört für alle Bevölkerungsschichten zu den kritischen Nährstoffen.

Dann stand noch auf dem Zettel: Streßsituationen (Trennungsschmerz, Prüfungsangst, Tod eines nahen Angehörigen usw.) verbrauchen für die Biosynthese der Streßhormone und -proteine Unmengen(?) essentieller Stoffe (hauptsächlich Nebennierenrinde) an Aminosäuren und Vitaminen, so daß sie in anderen Organen mangeln können.

Ich habe dann mit meiner Apothekerin gesprochen. Sie legte mir das Buch *Orthomolekulare Medizin* von ihrem Kollegen *Uwe Gröber* vor und riet mir, es zu kaufen. Sie meinte noch, der japanische Arzt hat recht. Sie habe aber nicht alles verstanden. Dann sagte sie noch zu mir, daß sie das Buch Freunden und Verwandten geschenkt habe.

Mit freundlichen Grüßen
Bruno Rupkalwis

Thema: **AW: AW: Depressionen - fernöstliche Erkenntnisse**
24.02.05 von: herbert.mueck@netcolongne.de

Danke für die nachgereichten Informationen. Bleiben Sie gesund!
Mit freundlichen Grüßen aus Köln-Höhenhaus
Dr. Dr. med. Herbert Mück

Internet-Dialog 3:

Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Weitere Informationen:
Dr. med. Dipl.-Psych. Bernd Löwe
Abteilung innere Medizin II
der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg

Thema: **Depressionen**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 22.02.2005 12:57:59 (MEZ)
An: bernd_loewe@med.uni-heidelberg.de

dann folgte das Schreiben Depressionen!

Thema: **AW: Depressionen**
27.02.05 von: Berd.Loewe@med.uni-heidelberg.de

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,
zu Ihren Fragen:

- Ich bin kein Psychopharmakologe, weiß aber, das Tryptophan ein Serotonin-Präkursor ist und damit mit moderaten Antidepressiva verwandt ist. Allerdings gibt es m.W. keinen sicheren Wirksamkeitsnachweis für Tryptophan.

- Es gibt Hinweise, dass sich der Genuss von Fischöl günstig auf die Entstehung (bzw. Verhinderung) depressiver Störungen auswirken könnte.

- Viele Depression verschwinden spontan, so dass es im Einzelfall schwierig ist zu sagen, was ursächlich für die Heilung verantwortlich ist.

- Für weitere Fragen kann ich Ihnen anbieten, einen Termin in unserer psychosomatischen Ambulanz zu vereinbaren.

Mit besten Grüßen,

PD Dr. med. Dipl.-Psych. Bernd Löwe
Oberarzt der Abteilung
Allg. Klinische und Psychosomatische Medizin

Thema: **Re: AW: Depressionen**
27.02.05 an: Berd.Loewe@med.uni-heidelberg.de

Sehr geehrter Herr Dr. Löwe,
herzlichen Dank für Ihre freundliche Antwort. Mir geht es zur Zeit gut, aber ich habe keine Gewißheit. Damit muß ich leben. Ich hatte Kontakt zu einer *Vorsitzenden der Freunde psychisch Kranker*. Sie nannte mir die 3-Drittel Faustregel: Das 1. Drittel wird von selbst gesund, das 2. Drittel bleibt depressiv, und das letzte Drittel wandert in die Psychiatrie. Sie hat einen schizophränen Sohn, bei dem es mit Depressionen anfang.

Ich möchte Ihnen noch mitteilen, was auf dem Zettel (des japanischen Arztes, aus der Übersetzung) stand: Depressionen spielen sich im synaptischen Spalt der Neuronen ab. Die Medikamente setzen an diesen Stellen an. Serotonin dient als Neurotransmitter und überträgt die Impulse aus Dendriten (Axone). Serotonin befindet sich in den Vesikeln der Synapsen. Serotonin stellt der Organismus biosynthetisch selber her. Es erfolgt zuerst Hydroxylierung und im Anschluß Decarboxylierung aus Tryptophan und Pyridoxin. Beide Stoffe sind essentiell. Pyridoxin arbeitet dabei wie ein Katalysator und beschleunigt die Vorgänge um Potenzen. Pyridoxin
Psycho-Brief 2 / 2005

gehört für alle Bevölkerungsschichten zu den kritischen Nährstoffen.

Dann stand noch auf dem Zettel: Streßsituationen (Trennungsschmerz, Prüfungsangst, Tod eines nahen Angehörigen usw.) verbrauchen für die Biosynthese der Streßhormone und -proteine Unmengen (?) essentieller Stoffe (hauptsächlich Nebennierenrinde) an Aminosäuren und Vitaminen, so daß sie in anderen Organen mangeln können.

Ich habe dann mit meiner Apothekerin gesprochen. Sie legte mir das Buch *Orthomolekulare Medizin* von ihrem Kollegen *Uwe Gröber* vor und riet mir, es zu kaufen. Sie meinte noch, der japanische Arzt hat recht. Sie habe aber nicht alles verstanden. Dann sagte sie noch, daß sie das Buch Freunden und Verwandten geschenkt habe.

Ich wohne im Bereich Hamburg, deshalb ist persönlicher Kontakt schlecht möglich. Ich hatte nachts immer eingeschlafene Arme - wie abgestorben. Damit war ich vor etwa fünf Jahren bei einem Neurologen am Ort. Er maß die Nervenströme in meinen Armen. Seine Medikamente halfen nicht! Auch diese unangenehme Erscheinung ist mit den Depressionen verschwunden.

Mit freundlichem Gruß
Bruno Rupkalwis

Internet-Dialog 4:

Medizinische Hochschule Hannover

Depressionen erkennen und ernst nehmen

Weitere Informationen gibt gerne Privatdozent **Dr. Detlef Dietrich**, Abteilung Klinische Psychiatrie und Psychotherapie der MHH, unter Telefon: (0511) 532-6749, Fax: 532-2415, E-Mail: edd@mh-hannover.de.

Thema: **Depressionen**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 23.02.2005 00:23:18 (MEZ)
An: edd@mh-hannover.de

dann folgte das Schreiben Depressionen!

Als Reaktion erfolgte ein telefonischer Anruf, den ich mit nachfolgender E-Mail bestätigt habe:

Thema: **Bestätigung Anruf wg. Depressionen**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 28.02.2005 15:41:27 (MEZ)
An: edd@mh-hannover.de

09.09.2004 - Medizinische Hochschule Hannover

Depressionen erkennen und ernst nehmen

Weitere Informationen gibt gerne Privatdozent **Dr. Detlef Dietrich**, Abteilung Klinische Psychiatrie und Psychotherapie der MHH, unter Telefon: (0511) 532-6749/-6748, Fax: (0511) 532-2415, E-Mail: edd@mh-hannover.de.

Sehr geehrter Herr Dr. Dietrich,
ich möchte gerne Ihren Anruf vom 28.02.04 (gegen 10,35 Uhr) bestätigen. Sie sagten mir, daß Sie keine schriftlichen Antworten geben. Ich sagte Ihnen, ich möchte nur wissen, ob Depressionen mit der Ernährung zusammenhängen. Darauf antworteten Sie, daß Depressionen viele Ursachen haben. Ich fragte nach, ob Depressionen auch eine Ernährungsstörung sein können. Diese Frage beantworteten Sie nicht, Sie wichen in psychologische Floskeln aus. Sie vermittelten als Experte keine Gewißheit, damit muß ich leben!

Ich bedaure, daß ich Ihnen sagte: „**Die Psychos sollen sich alle zum Teufel scheren - pfui Deibel!**“

Ich möchte Ihnen noch mitteilen, was der japanische Arzt (in englischer Sprache) meinem Sohn aufgeschrieben hat: **Depressionen spielen sich im synaptischen Spalt der Neuronen ab. Die Medikamente setzen an diesen Stellen an. Serotonin dient als Neurotransmitter und überträgt die Impulse aus Dendriten (Axone). Serotonin befindet sich in den Vesikeln der Synapsen. Seroton**

nin stellt der Organismus biosynthetisch selber her. Es erfolgt zuerst Hydroxylierung und im Anschluß Decarboxylierung aus Tryptophan und Pyridoxin. Beide Stoffe sind essentiell. Pyridoxin arbeitet dabei wie ein Katalysator und beschleunigt die Vorgänge um Potenzen. Pyridoxin gehört für alle Bevölkerungsschichten zu den kritischen Nährstoffen.

Dann stand noch auf dem Zettel: *Streßsituationen (Trennungsschmerz, Prüfungsangst, Tod eines nahen Angehörigen usw.) verbrauchen für die Biosynthese der Streßhormone und -proteine Unmengen (?) essentieller Stoffe (hauptsächlich Nebennierenrinde) an Aminosäuren und Vitaminen, so daß sie in anderen Organen mangeln können.*

Ich habe dann mit meiner Apothekerin gesprochen. Sie legte mir das Buch *Orthomolekulare Medizin* von ihrem Kollegen Uwe Gröber vor und riet mir, es zu kaufen. Sie meinte noch, der japanische Arzt hat recht. Sie habe aber nicht alles verstanden. Dann sagte sie noch, daß sie das Buch Freunden und Verwandten geschenkt habe.

Hätte mein Hausarzt mich gleich zum Ernährungsberater geschickt, hätte er meiner Familie viel Leid ersparen können. Noch etwas: Ich hatte nachts immer eingeschlafene Arme - wie abgestorben. Damit war ich vor etwa fünf Jahren bei einem Neurologen am Ort. Er maß die Nervenströme in meinen Armen. Seine Medikamente halfen nicht! Auch diese unangenehme Erscheinung ist mit den Depressionen verschwunden. Es ist wie ein Wunder!

Mit freundlichem Gruß
Bruno Rupkalwis

Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Telefon 040 / 830 62 42

Internet-Dialog 5:

Eberhard Karls Universität Tübingen

Prof. Dr. Martin Hautzinger

Diplom-Psychologe, Universitätsprofessor, Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Entwicklungspsychologie (Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie)

Thema: **Depressionen**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 22.02.2005 23:45:29 (MEZ)
An: hautzinger@uni-tuebingen.de

dann folgte das Schreiben Depressionen!

Thema: **Depression - ihre mail vom 22.2**
Von: hautzinger@uni-tuebingen.de
Datum: 28.02.2005 13:15:05 (MEZ)
An: BrunoRupkalwis@aol.com

Sehr geehrter Herr Rupkalwis, danke für Ihre offene Beschreibung und Ihre Frage. Sie sind offensichtlich in nicht sehr geschickte bzw. professionelle Hände geraten. Depressionen sind ein sehr "heterogenes" Krankheitsbild. Die Symptomatik kann sehr ähnlich sein, doch die "Ursachen" sehr unterschiedlich. Wir kennen sehr unterschiedliche Verläufe, plötzlichen Beginn und plötzliches Ende, früher Beginn und später Beginn. Die Ursachen sind genau genommen bislang unbekannt. Vermutlich ist die Suche nach der Ursache sowieso falsch. Heute geht man davon aus, dass sich unter dem Bild einer Depression sehr verschiedene Entwicklungsverläufe und damit Ursachen verbergen können. Denkbar ist ferner, dass verschiedene Bedingungen (Usachen) zusammen wirken ("interagieren"), sich also irgendwie "aufschaukeln". Wir wissen, dass körperliche Vorgänge (Lichtempfindlichkeit, bestimmte Stoffe (z.B. Medikamente, Drogen, Ernährungskomponenten), genetische Faktoren), soziale Faktoren, lebensgeschichtliche Faktoren, psychologische Verarbeitungsmuster usw. alle bei der Depressionsgenese beteiligt sind. Bei der Überwindung, also der Therapie oder (spontanen) Besserung einer Depression sind vermutlich wieder andere Prozesse beteiligt. In den meisten Bereichen der Medizin gilt, dass die Therapie wenig mit den Ursachen zu tun hat, sondern durch die wirksamen Heil-

behandlungen die Symptome zum Verschwinden gebracht werden (was ja entscheidend ist). Daher darf man aus dem Behandlungserfolg nicht auf die Ursachen einer Krankheit schließen. Dies gilt besonders für die Depression. Natürlich ist richtig, sollten wir mehr über die Ursachen für Teilgruppen von depressiven Menschen wissen, deren Behandlung effizienter gestaltet werden kann. Ein Rückfall (Wiederauftreten einer Depression) hat vermutlich wiederum andere Ursachen, als die erstmalige Entstehung. Am sichersten ist, dass die Behandlung, die bei der Überwindung der Depression geholfen hat, zunächst beizubehalten (mind. 12 Monate oder länger). Dies gilt z.B. auch für psychotherapeutische Verfahren. Es gibt durchaus sehr erfolgreiche Methoden (z.B. die Kognitive Verhaltenstherapie), doch auch dort ist wichtig, dass die Patienten die dort gelernten Methoden im Alltag umsetzen und beibehalten. Im Alter erstmalig auftretende Depressionen können auch durch allmähliche Veränderungen der Durchblutung des Gehirns, hirnganische Veränderungen usw. provoziert werden. Diese minimalen Veränderungen sind oft diagnostisch nicht zu erkennen.

Sie erwähnen nun, dass Ernährung und Vitamine bei Ihnen helfen. Einen klaren wissenschaftlichen Beleg dafür, dass dies die entscheidende Therapie bei Depressionen ist, gibt es nicht. Wir wissen jedoch, das im Einzelfall sehr unterschiedliche Faktoren wirken bzw. nicht wirken. Wie ich schon sagte, können auch dem Körper zugeführte Substanzen eine Depression provozieren oder eben auch lindern. Sie erwähnen, dass sie Tryptophan in Kapseln geschluckt haben bzw. noch einnehmen. Tryptophan ist die Vorstufe verschiedener Neurotransmitter (z.B. der Katecholamine, des Serotonin usw.), die bei der Depression als wesentlich angesehen werden. In Verbindung mit Stoffen in der Ernährung (z.B. Stoffe, die auf die Schilddrüse, auf das Herz-Kreislauf-System einwirken) kann das zur Besserung beitragen.

Das wäre meine Stellungnahme zu ihrer "Geschichte". Ich kenne sehr viele Patienten, die mit diesen Mitteln keinen Erfolg hatten. Daher kommt es - was die Sache noch komplizierter macht - immer auf den individuellen Fall an, doch auch auf Vorgänge, die wir z.T. gar nicht erfassen können.

Mein Rat: Pflegen Sie die erfolgreichen Maßnahmen weiter. Erst nach längerer Zeit können sie testen, ob eine Veränderung zu Wiederauftreten der Depression führt. Wir gehen davon aus, dass depressive Phasen i.d.R. einen natürlichen Verlauf von 6-9 Monaten haben und in vielen Fälle auch ohne Behandlung sich bessern. D.h. sie sollten eine längere Zeit die Therapie fortführen. Sie haben angeboten, mir die e-mail des japanischen Arztes zu schicken, was ich gerne annehme, um mich persönlich zu informieren.

Mit freundlichem Gruß! Martin Hautzinger

Thema: **Re: Depressionen, ihre mail vom 22.2**
Von: BrunoRupkalwis@aol.com
Datum: 28.02.2005 16:52:52 (MEZ)
An: hautzinger@uni-tuebingen.de

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Hautzinger, herzlichen Dank für Ihr sehr umfangreiches Antwortschreiben. Ich habe auch im Internet nach Informationen gesucht. Unter dem Suchbegriff „Depressionen“ fand ich in der Suchmaschine mehr als 4 Millionen Einträge. Einer schreibt vom anderen ab, hatte ich den Eindruck. Durch die *Depressionen* steigt keiner mehr durch: „*Ich kann jetzt wieder vollwertig denken!*“ Ich wollte eigentlich nur wissen, ob Depressionen mit der Ernährung zusammenhängen. Aber darauf gibt es keine einfache Antwort, so muß ich weiter mit der Ungewißheit leben.

Vielleicht können Sie etwas für sich gewinnen, was der japanische Arzt (in englischer Sprache) meinem Sohn aufgeschrieben hat: **Depressionen spielen sich im synaptischen Spalt der Neuronen ab. Die Medikamente setzen an diesen Stellen an. Serotonin dient als Neurotransmitter und überträgt die Impulse aus Dendriten (Axone). Serotonin befindet sich in den Vesikeln der Synapsen. Serotonin stellt der Organismus biosynthetisch selber her. Es erfolgt zuerst Hydroxylierung und im Anschluß Decarboxylierung aus Tryptophan und Pyridoxin. Beide Stoffe sind essentiell. Pyridoxin arbeitet dabei wie ein Katalysator und beschleunigt die Vorgänge um Potenzen. Pyridoxin gehört für alle Bevölkerungsschichten zu den kritischen Nährstoffen.** Dann stand noch auf dem Zettel: *Streßsituationen (Trennungsschmerz, Prüfungsangst, Tod eines nahen Angehörigen usw.) verbrauchen für die Biosynthese der Streßhormone und -proteine*

Unmengen (?) essentieller Stoffe (hauptsächlich Nebennierenrinde) an Aminosäuren und Vitaminen, so daß sie in anderen Organen mangeln können.

Ich habe dann mit meiner Apothekerin gesprochen. Sie legte mir das Buch *Orthomolekulare Medizin* von ihrem Kollegen Uwe Gröber vor und riet mir, es zu kaufen. Sie meinte noch, der japanische Arzt hat recht. Sie habe aber nicht alles verstanden. Dann sagte sie noch, daß sie das Buch Freunden und Verwandten geschenkt habe.

Noch etwas: Ich hatte nachts immer eingeschlafene Arme - wie abgestorben. Damit war ich vor etwa fünf Jahren bei einem Neurologen am Ort. Er maß die Nervenströme in meinen Armen. Seine Medikamente halfen leider nicht! Auch diese unangenehme Erscheinung ist mit den Depressionen verschwunden. Es ist wie ein Wunder!

Mit freundlichem Gruß
Bruno Rupkalwis

Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Telefon 040 / 830 62 42

Wichtiger Hinweis zu den E-Mails:

Ich bin normalerweise nicht der Mensch, der andere Menschen hinters Licht führt, sie auflaufen läßt oder betrügt, aber ich weiß einiges darüber. Ein pensionierter Psychiatrieprofessor klärte mich mit den Worten auf: „**Psychologie, das ist alles Quatsch!**“ Er wies mich in einige Methoden ein. „*Jetzt sind Sie nicht mehr so leicht manipulierbar*“, sagte er zum Schluß.

Ich habe hunderte Schreiben an deutsche Universitäten geschickt. Ich habe es mit Offenheit und Ehrlichkeit versucht. Aus jedem Schreiben ging meine Bitte hervor, die **Zusammenhänge von Depressionen und Mangelernährung** (Industriernährung) wissenschaftlich zu überprüfen. Ich habe nicht eine einzige anständige Antwort erhalten. Was habe ich verbrochen? Von Psychologen erhält man nur Antwort, wenn man ihre eigenen Methoden anwendet.

Es ist zum Kotzen!

BRUNO RUPKALWIS, 28. Februar 2005

Verteiler zum PSYCHO-Brief 2 / 2005:

- **Johannes Rau, Bundespräsident a. D.**
- **Gerhard Schröder, Bundeskanzler**
- **Heide Simonis, Ministerpräsidentin**

- Wolfgang Thierse, Bundestagspräsident
- Prof. Dr. Hans-Jürgen Papier, Präsident des BVG
- Ulla Schmidt, Gesundheitsministerin
- Helga Kühn-Mengel, MdB, Psychologin
- Edelgard Bulmahn, Forschungsministerin
- Olaf Scholz, MdB
- Lothar Binding, MdB
- Dr. Wolfgang Wodarg, MdB, Arzt
- Dr. Ernst-Dieter Rossmann, MdB, Psychologe

und weitere ehrenhafte „Helfer der Menschheit“.

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich), Prof. Dr. Wendelin
Überzwerch, Mietmaul

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: keine

Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).
Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.



„Es lebe die PSYCHE, und es sei Eiseskälte in Hirn und Herzen der Menschen!“

So wahr Euch Gott helfe.



Lieber Mitbürger, Frauen und Männer!

Auf dieser CD-ROM finden Sie unsere vierjährige Arbeit (Recherche) zum Thema **Volkskrankheit Depression**, die keiner zum Thema machen will. Depressivkranke Menschen werden mit *psychologischen Methoden* auf einen Irrweg geschickt. „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industrieernährung) oder sind sie es nicht?**“; das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. In Deutschland ist keiner bereit, die Fragestellung anzunehmen und zu beantworten. Deshalb geht das sinnlose Leiden und Sterben der Depressiven weiter.

Es wurde alles gesagt. Bleiben Sie gesund - ohne Pharmapillen!

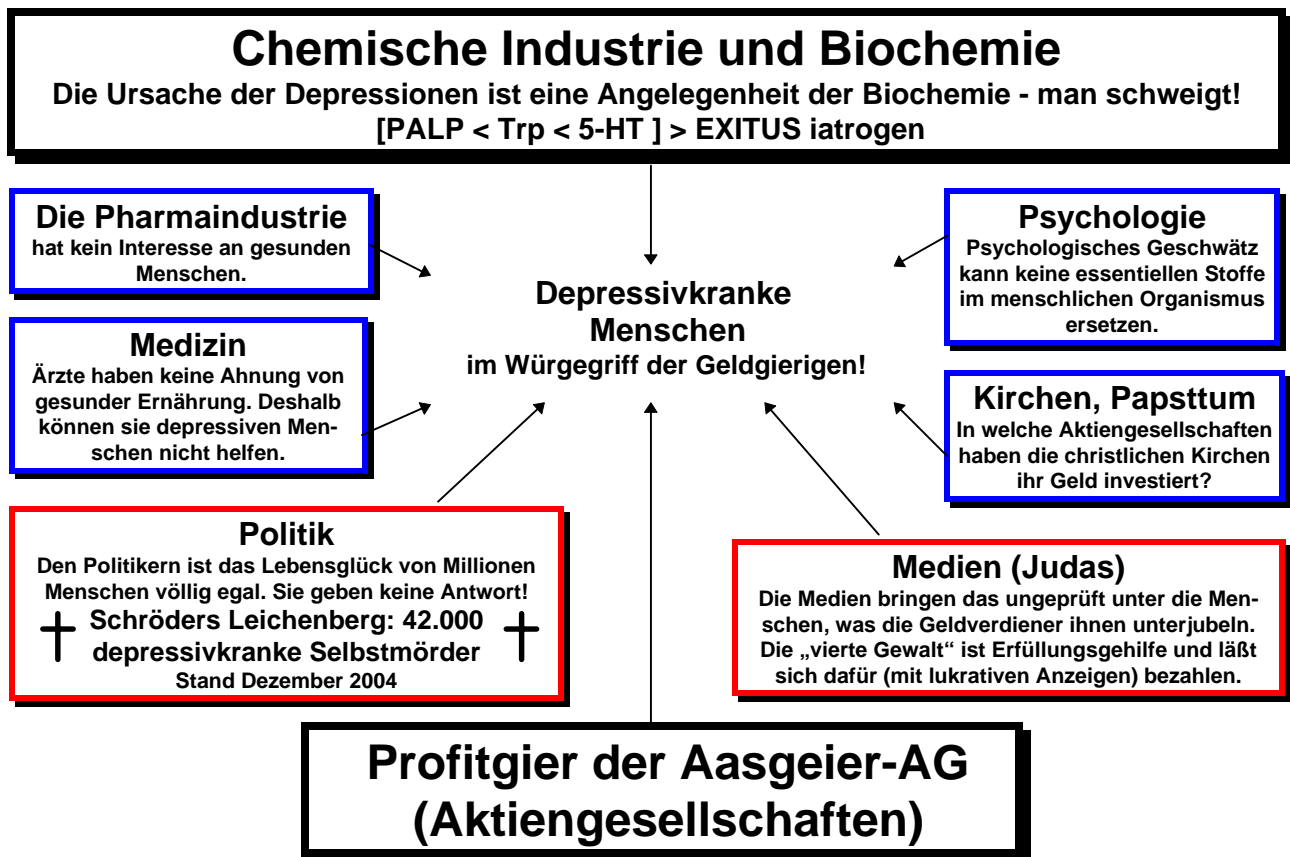
Jede vom *Aktivkreis Depression* ausgehändigte CD-ROM erhält eine laufende Numerierung mit einer Unterschrift. Die CD-ROM darf frei kopiert und verbreitet werden, jedoch nicht für kommerzielle Zwecke. Es ist ausdrücklich erwünscht. Wissen ist nicht nur Macht und Reichtum, Wissen ist auch Gesundheit und Lebensglück! Wir danken den Autoren für Ihre Beiträge, die wir im 2. Teil der Dokumentation als Literaturverzeichnis aufgenommen haben. Jeder Einzelne von ihnen trägt zur

Aufklärung und Aufdeckung eines Übels bei, hat folglich sein Bestes gegeben, und zwölf kleine Schritte sind summiert ein Riesen(fort)schritt.

Wir weisen darauf hin, daß in unserer Arbeit Fehler oder Irrtümer enthalten sein können, obwohl wir mit Sorgfalt gearbeitet haben. Infolgedessen übernehmen wir keinerlei Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der Informationen entsteht.

Eineinhalb Jahre lang haben meine Familie und die Freunde meiner Tochter unter den Folgen der Depression gelitten. Es war die Hölle! Im Dezember 2000 bekam ich folgende Erkenntnis: **Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung, Ernährungswissenschaftler keine von der Medizin. Psychologie und abendländische Religion beanspruchen die Seele, die unergründlich ist, und die Psychologie hat z.Z. die Nase vorn. Politiker können sich nicht entscheiden, es ist ein wahres, diabolisches (teuflisches) Dilemma.**

Die Depressiven befinden sich in einem geschlossenen Kreis, aus dem es kein Entrinnen gibt. **Die Ursache ist Geldgier!**



Seit Etablierung der Psychotherapie, und die begann Ende der 60er Jahre im 20. Jahrhundert, haben sich etwa 40 Millionen Menschen aus depressiver Verzweiflung umgebracht. Keiner sagte ihnen, daß in ihrem Gehirnstoffwechsel **Serotonin** fehlte. Es ist der Stoff, aus dem die Gefühle entstehen. Die Psychologen quälten Homosexuelle, trieben mit „operativer Psychologie“ Menschen in der DDR in den Tod, und sie plündern noch heute die Krankenkassen mit einer „psychischen Krankheit“ aus, die es überhaupt nicht gibt, nämlich der „**multiplen Persönlichkeit**“.

Psychologen sind die Schlimmsten der Schlimmen, und sie sind die Dummsten der Dummen. Meine Familie kann davon ein Lied singen: **Psychologen, in die Hölle mit euch - ihr seid zum Kotzen!**

PSYCHO- BRIEF



Nr. 3

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

3.Jahrgang

Oktober / Dezember 2005

BRp 04.10.

Liebe Mitbürger, liebe Freunde,

wenn Tränen nur noch Wasser sind, leben wir umsonst. In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen. Die Tränen der Betroffenen füllen einen See. Von den Depressiven werden jährlich 100.000 Selbstmordversuche unternommen, davon enden 12.000 tödlich, und es werden immer mehr. Sie hängen an Wäscheleinen, vergiften sich mit Medikamenten, schneiden sich die Pulsadern auf oder stürzen sich von Hochhäusern. Keiner tut etwas, keiner hat Mitleid, man nimmt es nicht zur Kenntnis - es ist unglaublich. Die Pharmabosse benutzen ihr "Meisterstück" und schreiben damit schwarze Zahlen, die Bevölkerung wird ausgeplündert.

Unsere Philosophen sind zu Kastraten verkommen, sie besingen (philosophieren über) sich selbst, anstatt sich um die Probleme der Menschheit zu kümmern. Wenn es Psychoanalyse (Sigmund Freud) gibt, gibt es folglich auch Psychosynthese. Es ist schlimm genug, daß Esoteriker diesen Begriff für sich beanspruchen. Jeder politisch Verantwortliche, der nicht begreift, ist eine Fehlbesetzung: **Indoktrination (Gehirnwäsche), die Zerstörung des menschlichen Bewußtseins, ist (Massen-) Psychosynthese - ist Psychologie, und die Medien pfeifen im Konzert mit.**



Der deutsche Bundeskanzler verfügt nicht über "kognitive psychische" Fähigkeiten - vier Frauen können sich nicht irren:

Keiner ist blöder als Schröder,

das reimt sich zwar, ist aber (logisch) falsch.

"Gerhard Schröder, Bundeskanzler, ist ein Versager!",

das reimt sich nun wirklich nicht - ist aber wahr.

Gerhard Schröder ist Komiker, Darsteller seiner Rolle - mehr nicht. Keiner muß ihn ernst nehmen. Er hat demokratischen Realitätsverlust, vergleichbar mit Demenz (B3-Mangel). Er leidet nicht, er genießt! Wenn die Christdemokraten noch einen Funken Anstand besitzen, holen sie ihn vom Träumer-Sockel: Denk-mal Schröder!

Gerhard Schröder hat keine geistigen Bindungen und keine Bildung. Woher auch? Deshalb war das deutsche Volk mit ihm und seinen Genossen auf einem Holzweg. Unser Bundespräsident Horst Köhler weiß es, und er weiß auch, daß Schröders Zeit abgelaufen ist - alles hat seine Zeit. Dies ist die Wahrheit und nichts als die Wahrheit. Sie wird manchem nicht schmecken. Sie muß aber trotzdem geschrieben werden, immer wieder und wieder. Sollte Angela Merkel Schröders Erbe antreten, wird sie sich zuerst übergeben, dann übernehmen müssen: **"Frau Dr. Merkel, im Keller des Kanzleramts liegen 52.000 Leichen!"** Es ist Schröders Leichenberg. [www.hirndefekte.de]

Ich habe 40 Jahre unter Rückenbeschwerden gelitten und wurde mit 53 Jahren frühpensioniert. Bei meinem letzten Besuch fragte ich meinen Hausarzt wieder nach den Ursachen. Er wußte keine, er meinte, es sei möglicherweise psychisch bedingt. Ich fragte ihn, ob er noch alle Tassen im Schrank hat, und später, als er mir eine Spritze gesetzt hatte: **"Herr Doktor, haben Sie mir gerade mit der Spritze in den Arsch oder in die Seele gestochen?"** Seine Gesichtszüge entgleisten. Deutsche Ärzte sind Stümper (DER SPIEGEL Nr. 3 vom 15.01.2001) und alle Psychologen dummerhaftige Schwätzer - basta! Der SPIEGEL schrieb damals mit fetten Lettern: **"Ein Gutachten für die (Schröder-) Regierung stellt den deutschen Ärzten ein vernichtendes Urteil aus: Sie sollen nun zur Nachschulung."** Ihr könnt es nachlesen. Rudolf Augstein: **"Im SPIEGEL ist nicht alles, aber von einigem und anderem zu lesen. Nicht immer das Optimale."** Lassen wir die Toten ruhen.

Wir Deutschen sind ein Volk von Kranken. Ich werde nicht müde, unsere Menschen wachzurütteln, deshalb bin ich in den Widerstand nach Art. 20(4) Grundgesetz getreten, denn "die Würde des Menschen ist unantastbar".

Bruno Rupkalwis, 04. Oktober 05

Editorial

Liebe Leser!

Seit fast fünf Jahren kämpfe ich um die politische Durchsetzung einer wissenschaftlichen Studie über die Zusammenhänge von Depressionen und Mangelernährung. Ich kämpfe für etwas, was es schon lange gibt, was man der Menschheit verschweigt: Die Ursachen (die Wurzeln) der Depression sind seit mehr als 40 Jahren erforscht, es ist Serotoninmangel in Synapsen den Hirnzellen. Am schlimmsten ist, es ist den Pharmakonzernen bekannt: Sie gehen wieder über Leichen!

Wer will noch behaupten: „Ich bin kein Täter, ich habe nichts gewußt?“ Gerhard Schröder, Bundeskanzler, und Johannes Rau, Bundespräsident a. D., werden sich früher oder später verantworten müssen - vor Gott und der Welt!

Schröders Leichenberg:
52.000 depressivkranke
† Selbstmörder †
Stand: Oktober 2005

In der Ärzte-Zeitung (Online) und an anderen Stellen war am 14.09.05 zu lesen: **"Hochdosiertes Vitamin C tötet Krebszellen."** Ob Schröder es wohl wagt, den Medizinmännern zu widersprechen? Ich widerspreche jedenfalls nicht.

Ihr

◆ Depression - der stille Schrei

- Rückenschmerzen
- Liebe Freunde - eine Anklage
- Dr. Angela Merkel, Bundeskanzler?
- Impressum und Verteiler

Rückenschmerzen - kein Problem: Rückgrat raus!

85 % der Deutschen haben Rückenschmerzen, steht auf Seite 22 der FUNK UHR Nr. 40 / 2005. Meine Frau reichte mir das Blatt ins Büro, weil ich 40 Jahre unter Rückenbeschwerden gelitten habe. Ich bin meine Rückenbeschwerden losgeworden, aber nicht durch Ärzte oder Psychologen, wie es das Springerblatt seinen weiblichen Lesern einreden will.



Rückgrat raus! A. Paul Weber

Die FUNK UHR schreibt: **"Rückenschmerzen - Das Seelen-Leiden. Die wenigsten Beschwerden haben organische Ursachen. Wie man die Botschaft der Psyche richtig deutet und selbst den Schmerz besiegt."** Das ist der größte Quatsch, mit dem die FUNK UHR im redaktionellen Teil ihre Leser verdummt und auf einen Irrweg schickt. Dafür erhält sie 7 lukrative Pharmaanzeigen. Die Methoden sind immer und überall die gleichen. Die Psyche (Seele) bekommt an allem schuld. Den Beweis erbringt dann ein schwätzendes Mietmaul (gekaufter Professor). Über den "psychologischen Dünnschiß" kann man im ernst nur lachen. Den Artikel findet ihr im Wortlaut am Schluß. Sucht mal nach gesunder Ernährung oder essentiellen Stoffen (Elemente, Vitamine, Aminosäuren) in dem Müll! Gesunde Ernährung spielt bei deutschen Ärzten keine Rolle, eben, weil sie keine Ahnung davon haben. Sie haben Ausbildungsmängel. Ich habe es in vielen Gesprächen getestet: **"Deutscher Arzt - dummer Arzt!"**, er glaubt alles, was ihm die Pharmavertreter vorgaukeln, daher ist er qualifizierter Pillenschreiber - mehr nicht.

Ich habe 40 Jahre als "Ahnungsloser" unter Rückenbeschwerden gelitten, ich habe meinem Arzt vertraut. Ein Fehler! Sie kamen meist im Herbst, plagten mich über den Winter, und verstärkten sich nochmals im Frühjahr. Manchmal war es so schlimm, daß ich nur noch am Boden kriechen konnte. Ich war eine medizinische Melkkuh (Spritzen, Massagen, Kur usw.), für die die Versicherungsgemeinschaft zahlte, zahlte, zahlte. Im Sommer hatte ich nie Probleme. Ich wurde mit 53 Jahren aus gesundheitlichen Gründen pensioniert: Rückgrat (psychosomatisch) kaputt - nicht raus! Letztes Jahr im Sommer habe ich über das Problem mit meiner Apothekerin gesprochen. Sie stimmte mir zu, daß mein Rückenproblem am Vitamin-D-Mangel in der dunklen Jahreszeit liegt. So ist es! Meine "alte" Apothekerin ist Fan der *Orthomolekularen Medizin*, sie schätzt ihren Kollegen *Uwe Gröber* sehr.

Ich bin vom Ansatz ausgegangen, daß *Skelett und Muskulatur* eine Einheit bilden. Bekanntlich benötigen Knochen zum Aufbau Calcium und Muskeln Magnesium. Und siehe, in medizinischen Büchern (z.B. Psyhyrembel) steht: *Calcium und Magnesium* sind Antagonisten, also Gegenspieler. Sie mögen sich nicht besonders, genau wie Ärzte und Psychologen, sie brauchen daher einen Einbauhelfer, und das ist nun mal Vitamin D. Der Vierte im Bunde ist *Kalium*. Es leitet (ist beteiligt) die Rückenschmerzen durch die Nevenstränge ins Gehirn (Rückkopplung). In der dunklen Jahreszeit produziert der Organismus nicht genügend Vitamin D. Es entsteht normalerweise durch Sonneneinstrahlung auf die Haut aus Cholesterin. Die Rückenbeschwerden sind in unseren Breiten vorprogrammiert, eine unerschöpfliche Geldquelle für die Krankheitsmafia. Die Ursachen der Rückenschmerzen stehen im schönsten "Medizinerlatein" in medizinischen Büchern unter *Kreuzschmerz, Lumbago, Ischiassyndrom und Zervikobrachialsyndrom* beschrieben. Wo haben Ärzte eigentlich Medizin studiert? Vermutlich an der *Bretter-Universität* in Pforzheim. Immer, wenn

sie keine Ahnung haben, leidet der Patient an Syndromen oder an psycho-somatischen oder psycho-vegetativen Störungen. Wenn einem Patienten nicht zu helfen ist, ist er selber schuld. Er ist deshalb krank, weil er zu dumm ist, sich selbst vorher um seine Gesundheit zu kümmern.

Ich habe seit Juli 2004 täglich 15mg Vitamin D geschluckt, dazu unregelmäßig Magnesium eingenommen, weil ich viel Milchprodukte esse. Milchprodukte haben kein (kaum) Magnesium, deshalb kann es zu Muskelverspannung (und -krämpfen) kommen. Ich bin seit über einem Jahr völlig beschwerdefrei - es ist wie ein Wunder. Welchen Arzt interessiert das? Keinen!

Vitamin D ist nicht ganz unproblematisch, man kann fettlösliche Vitamine überdosieren. Darüber mit seinem Arzt zu sprechen ist zwecklos, sie wollen von Gesundheitsmachern (Vitaminen) nichts wissen, denn alles, was der Gesundheit dienlich ist, ist für die Medizinmänner geschäftsschädigend. Aufklärung über Gesundheit und Vorbeugung mit Vitaminen macht Ärzte arbeitslos, und der *psycho-medizinische Industriekomplex* sieht seine Felle wegschwimmen, weil die Kranken langsam aber sicher aussterben (siehe *Dr. Matthias Rath*).

BRUNO RUPKALWIS



Gesundheit in FUNK UHR: **"Psychologische Keule!"**

Rückenschmerzen Das Seelen-Leiden

Die wenigsten Beschwerden haben organische Ursachen. Wie man die Botschaft der Psyche richtig deutet und selbst den Schmerz besiegt.

Das Kreuz mit dem Kreuz: Über 85 Prozent aller erwachsenen Deutschen leiden akut oder chronisch unter Rückenschmerzen. Doch dabei sind nicht nur Wirbelsäule, Muskeln & Co. die Peiniger. Experten wissen: Der Schmerz ist in den meisten Fällen ein SOS-Signal der Seele.

"Nur 15 Prozent aller Rückenleiden entstehen durch nachweislich mechanische Krankheitsbilder, wie z.B. einen Bandscheibenvorfall", so „Rückenpapst“ Professor Jan Hildebrandt, Gründer der Schmerzambulanz am Uniklinikum Göttingen. „Gerade chronische Rückenschmerzen entstehen häufig durch psychosozialen Stress“, weiß Hildebrandt (siehe auch Interview Seite 24). Die häufigsten Ursachen: Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Probleme mit dem Partner oder dauerhafte Überlastung. Diese Probleme beeinflussen das vegetative Nervensystem, das auch die Muskelspannung im Rücken reguliert. So wird aus seelischer Anspannung körperliche Verspannung. Mit Schmerzen macht der Körper darauf aufmerksam, daß die Seele eine Auszeit benötigt, z. B., um Konflikte zu lösen.

Experten unterscheiden hier zwischen fünf seelischen Grundtypen.

1. Wer ständig „die Zähne zusammenbeißt“, hat oft Spannungen in der Halswirbelsäule.
2. Menschen, die „viel auf dem Buckel haben“, neigen zu verkrampten Schultern und verengtem Brustraum.
3. Andere „lassen sich hängen“ und überdehnen die Muskeln im hinteren Brustbereich.
4. Patienten mit „gebrochenem Rückgrat“ haben genau da Beschwerden.
5. Wer „den Schwanz einzieht“, versteift meist in der Hüftregion.

Um den Schmerz bei der Wurzel zu packen, muß man handeln! „Denn Angst, Passivität und Stress verstärken das Leiden

immer mehr. Ein Teufelskreis, der bei vielen Menschen in ein chronisches Leiden mündet — und das Gefühl erzeugt, dem Schmerz ausgeliefert zu sein“, so Professor Hildebrandt. Hier können Psychologen helfen, die innere Haltung zu korrigieren. In Gesprächen, Rollenspielen und Übungen werden neue Verhaltensweisen erlernt, z. B. das Grenzensetzen gegenüber Freunden, dem Partner oder Vorgesetzten. Sich von anderen nichts aufbürden lassen, auch mal ‚nein‘ sagen, das alles hat auch eine positive Rückwirkung auf das Selbstbild der Patienten.

Fast ebenso wichtig ist es, in Bewegung zu bleiben. „Manche Patienten schonen sich, weil sie glauben, Aktivität verstärke ihre Schmerzen“, weiß Professor Hildebrandt. Falsch! Denn wer aus Angst körperliche Bewegung meidet, - „rostet“ - und reagiert dann auf ungewohnte Betätigung empfindlich. Deshalb gilt: Trotz möglicher Anlaufschwierigkeiten, wie z.B. Muskelkater, erleben die Patienten, daß ihre Schmerzen kontinuierlich abnehmen. „So entwickelt man wieder Vertrauen in den Körper - das tut auch der Seele gut.“

Und was tun, wenn's akut schmerzt? Professor Hildebrandt: „Hier ist es wichtig, beim Arzt abzuklären, daß kein mechanisches Problem vorliegt.“ Dabei sind in der akuten Phase Schmerzmittel durchaus erlaubt. Doch vor langfristigen Gebrauch warnt der Professor. „Dadurch wird das Leiden nur unterdrückt. Besser ist es, in Bewegung zu bleiben - und dabei die Schmerzgrenze nach unten zu drücken.“ Bis zu dem Tag, an dem man sagen kann: „Schmerz, rutsch mir den Buckel runter!“ **Hella Körnich**

Anmerkungen:

Der gesamte Artikel der FUNK UHR ist psychologischer Dünnschiff: **„Wer nicht an Psychologie glaubt, kann auch nicht psychosomatisch krank werden!“**, das ist einfachste Logik. Psychologie ist keine Wissenschaft. Psychologie ist Sektenglaube - das haben Philosophen (Jaspers, Popper) richtig erkannt. Mit Fallbeispielen und Statistik, die die Psychopriester für "ihre Wissenschaft" heranziehen, läßt sich alles, daher nichts beweisen. Wenn Psychologen nach Erfolg bezahlt würden, müßten sie verhungern. Am Mißerfolg hat immer der Patient die Schuld.

Stressituationen, wie der oben erwähnte "psychosoziale Streß", verbrauchen im Organismus Unmengen an essentiellen Stoffen für die Erzeugung der *Stresshormone und -proteine* (z.B. Adrenalin), was zu Mangelerscheinungen an (inneren) Organen führen kann. Allein in den Nebennierenrinden werden mehr als 40 *Kortikoide*, das sind Hormone, erzeugt. Sie steuern den menschlichen Organismus. Zum Beispiel sorgt *Adrenalin* für einen erhöhten Stoffumsatz. Fehlsteuerungen, auch falsche Rückkoppelungen infolge *Neurotransmittermangel*, führen zu Krankheiten. Das steht zwar alles in medizinischen Büchern, aber Ärzte haben leider davon keine Ahnung.

Im Artikel wird psychologisch gekonnt ein "Rückenpapst" zitiert, aber der muß ziemlich einsam sein: *"Wie begrüßen sich eigentlich zwei Päpste?"* Psychologische Expertenmeinung zu Punkt 4: *"Patienten mit ‚gebrochenem Rückgrat‘ haben genau da Beschwerden."* Stimmt! Die sind nämlich querschnittgelähmt.

Ausweg

**Wer krank ist, wird zur Not sich fassen.
Gilt's, dies und das zu unterlassen.
Doch meistens zeigt er sich immun,
Heißt es, dagegen was zu tun.
Er wählt den Weg meist, den bequemen,
Was ein- statt was zu unternehmen!**
Eugen Roth

Liebe Freunde - eine Anklage, denn

der Art. 1 Grundgesetz verpflichtet uns zum Schutz der Menschenwürde. Dort heißt es nämlich: (1) **Die Würde des Menschen ist unantastbar.** Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(2) Das deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

(3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.

Ich suchte nach den Ursachen der Depression. Im Dezember 2000 stieß ich durch Zufall in einem alten *Gesundheitsbrockhaus* auf die Vitaminmangelkrankheit *Pellagra*. Dort fand ich psychische Symptome dieser Krankheit. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. Dann recherchierte ich weiter und mußte mit Erschrecken feststellen, daß die Ursachen der Depressionen seit etwa 40 Jahren erforscht sind. Es ist *Serotoninmangel in den Synapsen der Hirnzellen* (Neuronen). Genau so lange diskutiert man darüber, trifft aber keine Entscheidung und bleibt untätig.

Serotonin ist ein Neurotransmitter (Botenhoromon), der für die Erregungsweiterleitung (von Hirnzelle zu Zelle; Übertragung der elektr. Spannungsimpulse) verantwortlich ist. Das leuchtet jedem 17jährigen Schüler ein, deutsche Verantwortliche verstehen es nicht. Bei Mangel an Serotonin in den Synapsen kommt es zu Depressionen. Die Psychopharmaka greifen genau an dieser Stelle an und verursachen die mannigfaltigsten Wirkungen, erzeugen aber biosynthetisch kein Serotonin. Serotonin ist eine Angelegenheit der Biochemie. Deshalb kann man *Ärzte und Psychologen* nicht festnageln, sie haben keine Ahnung davon. Die depressivkranken Selbstmörder haben deshalb keine Hoffnung (mehr). Ich habe die Ursachen der Depressionen unter www.hirndefekte.de genau beschrieben - keiner will sie wissen.

Mit **Antidepressiva** werden in den Industrieländern etwa 17 Milliarden Euro Umsatz gemacht, das habe ich auf einer Internetseite gelesen. Ich weiß nicht, ob es stimmt. Seit fast fünf Jahren will ich mein Wissen loswerden. Es gelingt mir nicht - keiner gibt Antwort, weder Politiker (Horst Köhler), Mediziner (Jörg-Dietrich Hoppe), psychiatrische Abteilungen der Universitäten (Ulrich Hegerl), Medien (Spiegel, Focus, BILD) oder Kirchen (Lehmann, Huber). Selbst der Nobelpreisträger *Günter Grass* kneift. Herr Günter Grass: *"Stecken Sie sich ihren Nobelpreis an den Hut, dann fällt er besser auf!"*

Gerhard Schröder, Bundeskanzler, bestimmte während der Zeit die Richtlinien der Politik. Auch ihn habe ich mehrfach angesprochen. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt erfolgte keinerlei Reaktion. Einer muß die Verantwortung für die vielen Toten, für das Unglück von Millionen übernehmen, deshalb klage ich *Gerhard Schröder* des Massenmordes öffentlich an. Schröder ist Täter - Täter durch Unterlassung, genau wie die anderen "Führer" in unserem Staate. Sie kotzen mich alle an!

Der Art. 20(4) Grundgesetz lautet: *Gegen jeden, der es unternimmt, diese Ordnung zu beseitigen, haben alle Deutschen das Recht zum Widerstand, wenn andere Abhilfe nicht möglich ist.*

Sie unternehmen nichts, absolut nichts, sie unterlassen, das ist das Perfide. Deshalb bin ich in den Widerstand gegen diesen Staat getreten. Im 3. Reich gehörten 75% der Ärzte Naziorganisationen an - das ist kein Geheimnis. Die Ärzteschaft beteiligte sich aktiv an den Verbrechen gegen Menschlichkeit: **Einmal Arzt - immer Arzt!**

Bruno Rupkalwis

Sehr geehrte Frau Dr. Angela Merkel,

falls in Deutschland weiterhin demokratische Spielregeln gelten, sollten Sie noch vor Weihnachten die erste Bundeskanzlerin sein. Ich wünsche Ihnen für Ihr verantwortungsvolles Amt Glück, Erfolg und Segen, denn letztendlich geht es um Deutschland und seine Menschen.

Aber da ist noch ein Problem, das ich nicht zu regeln weiß. Seit 1. Juli 2001 habe ich Ihren Vorgänger im Amt in unzähligen Briefen gebeten, sich für depressivkranke Menschen zu verwenden. Schröder ließ nicht sachbezogen antworten, und Johannes Rau, Bundespräsident a.D., tat es nicht. Dabei hätte Schröder die Macht gehabt, den Präsidenten der Bundesärztekammer Farbe bekennen zu lassen. Statt dessen schwieg er die Menschen tot, es sind rechnerisch 52.000 depressivkranke Selbstmörder.

Seit Etablierung der Psychotherapie haben sich in den Industrieländern etwa 40 Millionen Menschen aus depressiver Verzweiflung umgebracht. Sie wußten nicht, daß in ihrem Organismus essentielle Stoffe fehlten, nämlich Tryptophan oder Pyridoxin odes beides.

*Ich bin normalerweise nicht der Mensch, der andere Menschen hinters Licht führt, sie auflaufen läßt oder betrügt, aber ich weiß einiges darüber. Ich gebe niemals leere Versprechungen ab, in meinen unzähligen Schreiben finden Sie keine. Ein pensionierter Psychiatrieprofessor klärte mich mit den Worten auf: „**Psychologie, das ist alles Quatsch!**“ Er wies mich in einige Methoden ein. „Jetzt sind Sie nicht mehr so leicht manipulierbar“, sagte er zum Schluß.*

Frau Dr. Merkel, sind Sie bereit, Schröders Leichenberg zu übernehmen? Wenn nein, dann taugen Sie nicht als Bundeskanzlerin. Ich setze Sie hiermit in Kenntnis, daß meine Dokumentation der WHO und dem Vatikan gebunden vorliegt, ferner habe ich mich beim Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte über die Bundesrepublik Deutschland beschwert. Der Eingang der Urkunde mit Unterlagen wurde bestätigt. Der Rest ist eine Angelegenheit der Zeit.

*Mit freundlichem Gruß
und bleiben Sie gesund - ohne Pharmapillen.*

Bruno Rupkalwis, 04. Oktober 2005

**Verteiler zum PSYCHO-Brief 3 / 2005
auf dem Postwege:**

- **Horst Köhler**, Bundespräsident
- **Wolfgang Thierse**, Bundestagspräsident
- **Prof. Dr. Hans-Jürgen Papier**, Präsident des BVG
- **Angela Merkel**, Parteivorsitzende

- **Stefan Aust**, DER SPIEGEL
- **Kai Diekmann**, BILD
- **Helmut Markwort**, Focus

- **Kardinal Lehmann**, katholische Kirche
- **Bischof Dr. Wolfgang Huber**, evangelische Kirche

- **Königin Beatrix**, Niederlande
- **Königin Margarethe II**, Dänemark
- **Papst Benedikt XVI**

- **Luzius Wildhaber**, Präsident des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte, Straßburg
Besch.-Nr. 24215/05 Rupkalwis ./ DEUTSCHLAND

und weitere ehrenwerte Helfer der Menschheit.

Nur Menschen können Verantwortung übernehmen. Deshalb habe ich immer an Menschen, niemals an Institutionen geschrieben. Einen Menschen wissen ...

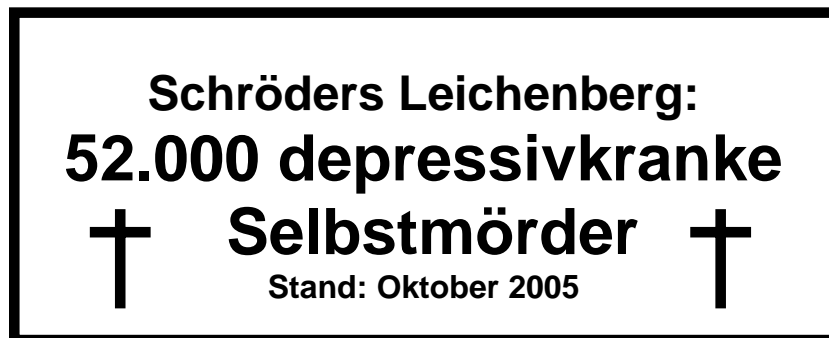
Impressum

Herausgeber:

Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld,
Bruno Rupkalwis, verantwortlich
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
Internet: www.hirndefekte.de

Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).
Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

An der Erforschung der Depressionen kann sich keiner mehr mit Ruhm bekleckern!



**Es lebe die PSYCHE, und es sei Eiskälte in Hirn und Herzen der Menschen -
so wahr Euch Gott helfe.**