

PSYCHO- BRIEF



Nr. 2

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

3. Jahrgang

März / April 2005

BRp 05.03.



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



Herrn Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Horst Köhler
Bundespräsidialamt

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.

10557 Berlin

**Volkskrankheit Depression
Eilt sehr!**

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

Datum: 11. Dezember 2004

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

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

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 Mangelerkrankungen 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, Abnützungsercheinungen 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. Extremer 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 „Schnurrfleisch“. 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 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 verletzen 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)
 An: irmaeh2000@yahoo.com, katrin.lorenz@ewetel.net, Dr.Schnitzer@t-online.de,
wolfgang.stoeger@mentalhealth.at, VeraEBrecht, Adrian@ciancia.de, wufranke@foni.net,
Hagemeister-Husum@t-online.de, KrillGabi, 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)

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

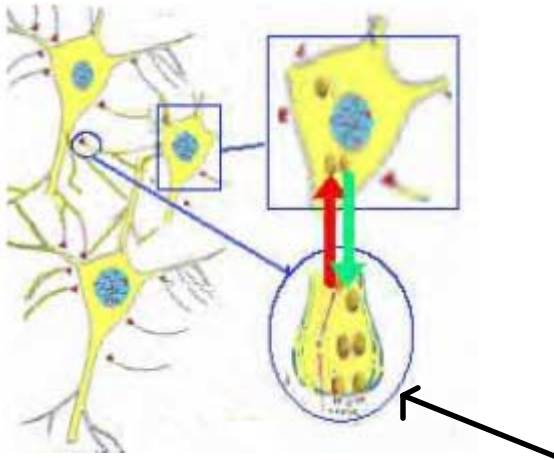


Abb.: 1.2.4. Neuropeptide werden im Zellkern synthetisiert und zur präsynaptischen Membran transportiert (grün). Über second messengers findet auch eine Kommunikation von der Synapse zum Zellkern mit Veränderung der Erbsubstanz statt (rot).

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-Würggriff!

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

Handwritten Unterschrift von Bruno Rupkalwis.

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@spiegel.de)
 An: spiegel-online@spiegel.de, redaktion@focus.de, bunte@burda.com, presse@stern.de,
[Info@bild.t-online.de](mailto: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@spiegel.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!

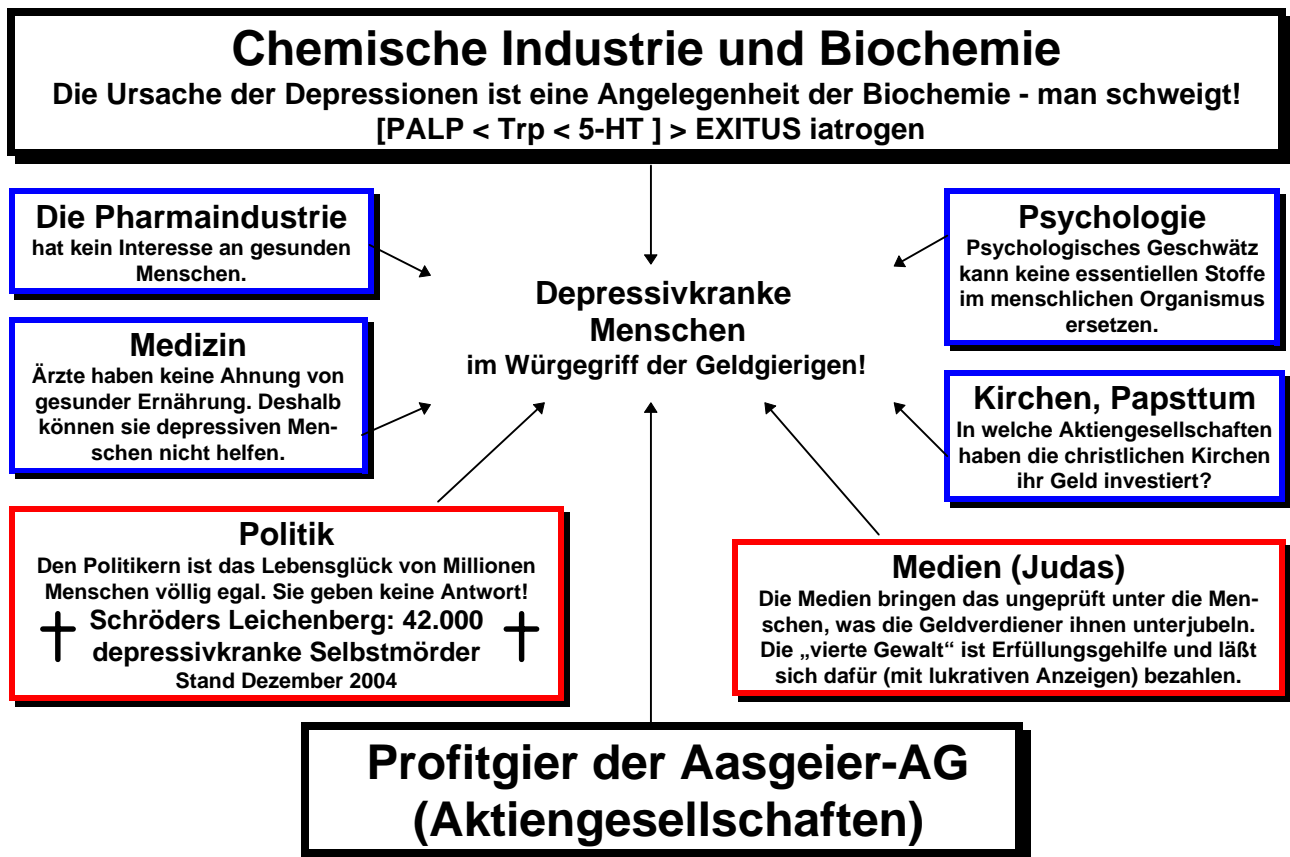
Jede vom *Aktivkreis Depression* ausgehändigte CD-ROM erhält eine laufende Numerierung mit einer Unterschrift. Die CD-ROM darf frei kopiert und verbreitet werden, jedoch nicht für kommerzielle Zwecke. Es ist ausdrücklich erwünscht. Wissen ist nicht nur Macht und Reichtum, Wissen ist auch Gesundheit und 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!**