

Frage von [sucht2003](#): Hat jemand noch einen anderen Tipp als Johanniskraut gegen depressive Phasen??

Link: <http://www.amedo.de/community/questions/show/15196-hat-jemand-noch-einen-anderen-tipp-als-johanniskraut-gegen-depressive-phasen>

von [Freestyle1](#) ♀

Viel [Bewegung](#) Richtung Ausdauersport an der frischen [Luft](#), möglichst viel Tageslicht draußen "tanken", ne ausgewogene Ernährung, die kleine "Sünden" erlaubt z.B.

von [Inheil](#) ♂

Ein freundliches Hallo !

[DEPRESSION](#) (Notstand der Seele)! Eine Krankheit die in unserer Gesellschaft sehr stark zunimmt und zunächst rein psychischen Ursprungs ist - und so nach und nach zeigen sich dann auch körperliche Krankheitsymptome.

Vor allem aber eine Krankheit, bei der bis heute noch vieles ungeklärt ist. So konnte sie [trotz](#) der immer wieder mit modernsten Methoden vorgenommenen Untersuchungen nicht chemisch nachgewiesen werden.

Im Anfangsstadium hält kein [Mensch](#) Depressivität für die schwere Krankheit, die sie in Wirklichkeit ist. Der Betroffene glaubt einfach Stimmungen und Launen unterworfen zu sein. Doch nach und nach wird er immer empfindlicher, fühlt sich immer häufiger durch alle möglichen Kleinigkeiten gestört und kommt schließlich unweigerlich an den Punkt, wo er seinen "Stimmungen und Launen", seinen Überempfindlichkeiten hilflos ausgeliefert ist. Der Depressive ist nicht mehr in der Lage, gegen sie anzugehen. Ist dieses Stadium erst einmal erreicht, dann treten sehr schnell, neben den seelischen Mißempfindungen auch körperliche Symptome, vor allem die unterschiedlichsten Schlafstörungen auf.

[Sucht](#) der so Betroffene nun ärztliche Hilfe, dann beginnt für ihn sehr häufig ein richtiger Leidensweg. [Psychopharmaka](#) der unterschiedlichsten Art mit den niemals ausbleibenden Schädigungen an Leber und Nieren, sehr langwierige verhaltenstherapeutische Behandlungen bis hin zur klinischen Schocktherapie; schließlich kommen noch Psychoanalysen zur Anwendung, die zwar am Zustande des Patienten absolut nichts ändern, nach einem bestimmten Zeitraum aber dazu führen, daß der Kranke [selbst](#) sich ununterbrochen und zwanghaft zu analysieren beginnt.

Zu diesem Thema hörte ich bei einer entsprechenden Diskussion (Bemerkung eines Arztes): " Was nützt es schon einem Selbstmordkandidaten, wenn er weiß, warum er [sterben](#) will? Er wird dadurch kein bißchen lebensfroher!"

Dieser Satz dürfte die vorstehenden Behandlungsmethoden ziemlich genau klassifizieren. Leider jedoch sind sie an der Tagesordnung und werden in unserem Lande massenhaft praktiziert.

In diesen Fällen hat sich Hypnosetherapie als ganz besonders wirksam erwiesen, da sie direkt das Unterbewußtsein des Menschen ansprechen kann, aus dem ja alle Depressionen entstehen. Da jede Depression (mehr oder weniger) von Schuldgefühlen und vollkommen unmotivierter [Angst](#) umgeben ist, können diese Erscheinungsformen (per entsprechender [Suggestion](#)) in die jeweilige [Behandlung](#) mit einbezogen werden. Oftmals ist es schon ausreichend, die dem Patienten NICHT bewusste Angst von ihrem pathologischen Übermaß wieder auf ihr normales und gesundes Maß zurückzuführen.

m.fr.Gr. - Inheil

von [Ahammer](#) ♀

Die Grenzen zwischen Depression und "dunklen Stunden" sind wohl fließend... Vorübergehenden einschlägigen Problemen begegne ich mit Erfolg mit DANKBARKEIT-Denken: Für was kann und sollte ich dankbar sein ? Da fällt mir eine Menge ein, wenn ich mir bewusst mache, welche Belastungen Menschen in meiner Umgebung tragen müssen....

"Was ich in meinem Leben ändern kann, ändere ich, was ich nicht ändern kann nehme ich an." und mache mir kleine Freuden bewußt, die der Alltag schenkt.

Vielleicht hilft Dir das... Herzliche Grüße ! Margarete.

von [Nina-Nicole](#) ♀

Immer etwas Schönes im Voraus planen und wenn dann eine depressive [Phase](#) kommt an diese Sache [denken](#).

Manche Betroffene suchen und finden ein schönes Hobby.

Ansonsten kann ich [Bewegung](#)/Sport an frischer [Luft](#) auch nur empfehlen.

Zu den Äußerungen von Inheil: Ich nehme ein [Psychopharmaka](#) seit 7 Jahren und habe keine Schädigungen an [Leber](#) oder Nieren. Therapeutische Behandlungen *können* erfolgreich sein.

von [bermibs](#) ♂

Nicht zu [vergessen](#) die richtige und ausreichende Ernährung, überwiegend vegetarisch mit viel frischem Obst und Gemüse (möglichst biologischer Anbau).

In der Orthomolekularen [Medizin](#) wurde längst nachgewiesen, dass die meisten Depressionen durch einen schleichenden bis akuten Mikronährstoffmangel verursacht/begünstigt werden. Der Körper kann dadurch die erforderlichen Bodensstoffe im [Gehirn](#) nicht in ausreichender Menge bilden, die zur Stimmungsaufhellung erforderlich sind.

Da die "modernen" [Lebensmittel](#) immer mehr an notwendigen Mikronährstoffen verarmen (außer biologischer Anbau), sollte man gerade in Richtung Depressionen gezielte und ausgewogene Supplemente in Erwägung ziehen.

Eine gute Grundlage bildet die [Indikation](#) in Burgersteins Handbuch Nährstoffe: [Indikation Depressionen](#)

Bei [Vitamin C](#) würde ich die Spanne auf 5 - 6 Gramm aufwerten. Außerdem kann man auch zur grundsätzlichen Stärkung des Körpers und jeder einzelnen [Zelle](#) noch 200 - 300 mg Coenzym Q10 ergänzend einsetzen.

Bei Schlaflosigkeit/-störungen sind zusätzlich auch 3 mg des Schlafhormons [Melatonin](#) möglich. Es kurbelt auch die körpereigene Hormonproduktion an, was zu einer besseren Körpersteuerung führt.

Mit dieser [Supplementierung](#) ist eine ausreichende Versorgung des Gehirns mit Bodensstoffen gewährleistet.

Liebe Grüße  
bermibs

von maschka

Mir half auch eine homöopathische Konstitutionsbehandlung, Kinesiologie und EFT.

von [Ahammer](#) ♀

Hallo, wermöchte Depressionen loswerden?

Ich halte nichts von sogenannten "Nahrungsergänzungsmitteln." Sie stellen immer einen Eingriff in den körperlichen Chemismus dar. Vor allem Hormonbehandlungen können sehrgefährlich werden!

Zunächst sollte man es mal mit "Dankbarkeit" versuchen: da findet man eine Menge, wofür man dankbar sein sollte!

EinSaatgedanke dazu:

"Nicht was auf dich zukommt mach DeinSchicksal aus, sondern wie Du es auffasst und was Du daraus machst...."

"Echte, andauernde Hilfe muss aus uns [selbst](#) kommen. Hilfreich ist eine [Atemtherapie](#), Alltag als Übung: tief ausatmen....Atem kommen lassen, sich ihm öffnen. Mal probieren! Natürlich möglichst im Freien, bzw. in guter [Luft](#) zu üben.

Gute Besserung ! Margarete /Lilo Ahammer