

Frage von [heureka47](#): Wie kann man - z.B. bei Depression, burnout usw. das Lebens-Energie-Potenzial wieder aufbauen?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/16285-wie-kann-man-z-b-bei-depression-burnout-usw-das-lebens-energie-potenzial-wieder-aufbauen>

von [Inheil](#) 

Ein freundliches Hallo an Dich !

Depressionen u. a. sind grundsätzlich fehlgeleitete chemische Reaktionen in unserem Körper. In vorderster Front stehen hier z. B. GLÜCK, PECH, das [WETTER](#) usw.

Bestimmte Stoffe in unserem Gehirn -die Neurotransmitter- bestimmen ob wir müde oder ängstlich-aufgeregt oder ruhig sind.

[DOPAMIN](#) und [SEROTONIN](#) (die beiden wichtigsten).

Der eine treibt an, der andere dämpft.

Nun gibt es natürlich die verschiedensten Möglichkeiten gegen diese Erkrankungen vorzugehen. Alleine von der Pharmaindustrie werden geradezu unzählige der unterschiedlichsten Medikamente angeboten.

ANTIDEPRESSIVA:

Die wichtigsten sind: Trizyklische Antidepressiva, Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI), Selektive Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (NARI), Tetrazyklische Antidepressiva, MAO-Hemmer und schließlich [Lithium](#).

Ausnamslos ALLE haben erhebliche bis schwere NW der unterschiedlichsten Art. Deshalb ist es "fast" unmöglich hier gezielt darauf einzugehen. Auch auf die sehr bedeutenden [Wechselwirkungen](#) mit anderen Medikamenten sei hier hingewiesen. Wäre ICH von Depressionen u.a. betroffen - ICH würde sie meiden wie "der Teufel das Weihwasser"!

Meine Empfehlung:

1. Erhöhung des Sauerstoffumsatzes durch gesteigerte körperliche Aktivität.
2. KAVA - beruhigend, schmerzstillend, frei von NW, keine Suchtgefahr. Ein Naturmittel, welches aus der Wurzel der Pfefferpflanze gewonnen wird. (Studien liegen vor)
3. [Magnesium](#), ein Mittel zur Entspannung für Nerven und Muskeln.
4. GABA - stimuliert [Rezeptoren](#) im Nervensystem. Besonders gut geeignet bei Angst und Stresssituationen.

Die Aminosäure Tryptophan (eine Vorstufe von Serotonin) verschreibungspflichtig, jedoch bis zu einer [Dosierung](#) von 500mg auch rezeptfrei erhältlich.

Tyrosin (ebenfalls eine Aminosäure) Vorstufe zu [Adrenalin](#) und Dopamin

Noch zwei wichtige Punkte sollte beachtet werden:

1. Eine Unterfunktion der Schilddrüse kann durchaus zu Depressionen führen und
2. Ein [Vitamin B](#) Mangel (insbesondere B6 und B12) kann ebenfalls Depressionen hervorrufen.

m.fr.Gr. - Inheil

von [bermibs](#) 

Hallo Heureka,  
ich kann Inheil nur zustimmen. Oft fehlen dem Körper die richtigen Mikronährstoffe und pflanzlichen Sekundärstoffe, um mit den Gefühlen richtig umgehen zu können.

Hier zwei Übersichten über diese wichtigen Stoffe aus orthomolekularen Handbüchern:

<http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naehrstoffe-burgerstein/depressionen.pdf>

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/handbuch\\_naehr\\_und\\_vitalstoffe.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/handbuch_naehr_und_vitalstoffe.pdf) (Seiten 239/240)

Man sollte auch die Ernährung in Richtung naturbelassener, überwiegend vegetarischer Ernährung umstellen. Vor allem raffinierten [Zucker](#), Weißmehlprodukte, rotes [Fleisch](#) und auch [Milch](#) weitestgehend meiden.

Man kann auf orthomolekulare Supplemente auch größtenteils verzichten, wenn man sich an die Ernährung nach der "Ur-Medizin" (Franz Konz) anlehnt.

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/der\\_grosse\\_gesundheits-konz-4.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/der_grosse_gesundheits-konz-4.pdf)  
(aktuell ist 9. Auflage)

LG bermibs

von [heureka47](#)

@ Inheil:

Danke für die ausführliche Antwort und die Tipps am Schluß.

Mit "Lebens-[Energie](#)" meinte ich nicht die grobstoffliche, sondern die FEINSTOFFLICHE Energie, die universelle Lebens- / Bewußtseins-Energie, Aufmerksamkeits-Energie; man nennt sie auch Qi, Chi, Ki, Prana, Od, Kundalini usw.

von [bermibs](#) 

Nach meiner Auffassung hat aber die "feinstoffliche" Energie die "grobstoffliche" zur Voraussetzung. Sie kann die grobstoffliche Energie niemals ersetzen.

von [heureka47](#)

Aber die grobstoffliche Energie kann auch nicht die feinstoffliche ersetzen.

Weil das so viele glauben, gibt es so viel Krankheit.