

Frage von dacapo: hat jemand erfahrung mit naturkundlicher behandlung von Depressionen? - homöopathie, akupunktur etc.

Link: <http://www.imeso.de/community/questions/show/15639-hat-jemand-erfahrung-mit-naturkundlicher-behandlung-von-depressionen-homoeopathie-akupunktur-etc>

von [bermibs](#) ♂

Hallo Dacapo,

eigene Erfahrungen habe ich nicht, ich habe aber einige Indikationen und Aufsätze zu diesem Thema auf naturheilkundlicher und orthomolekularer Basis in meiner Ablage www.bermibs.de liegen. Dabei werden nur Natur- und Mikronährstoffe eingesetzt.

Sie wirken langsam, also nicht sofort wie Medikamente, dafür aber ganzheitlich, nachhaltig und langfristig und vor allem nebenwirkungsfrei.

Hier die Literaturstellen:

[Indikation Depressionen](#) aus Burgersteins Handbuch Nährstoffe

[Handbuch Nähr- und Vitalstoffe](#) von Henrichs (Seiten 197/198 und 233/234)

[Depression - Krankheit oder Symptom](#) Newsletter Neue Wege zur Gesundheit

Newsletter von NaturePower - Viele Psychiater = viele Depressionen:

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/gesundheitsbriefe/news266-viele_psychiater_viele_depressionen.pdf

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit den Alternativen

LG bermibs

von [stubi](#) ♀

Hallo dakapo,

wie schwer ist denn die Depression? Du könntest es bei leichter Depression mal mit Johanniskraut versuchen. Da muß man aber mindestens 900 - 1000 mg pro Tag einnehmen, also am besten ist ein hochkonzentriertes Mittel.

Aber es dauert am Anfang einiges länger, bis es wirkt.

Ich bin in Zeiten, wo es mir einigermaßen gut ging, prima damit zurechtgekommen.

Mit freundlichen Grüßen stubi

von [gedi](#)

Wenn Du starke Depressionen hast, dann helfen keine naturkundlichen Mittel. Wenn es sehr leichte Depris sind, dann kann man es mit Johanniskraut versuchen. Bei schweren Depris sofort zum Nervenarzt. - Sag ich aus ureigenster Erfahrung