

Sanfte Wege aus dem Stimmungstief

(Mynewsdesk) Der Kompakt-Ratgeber von Dr. Eberhard J. Wormer stellt alternative Mittel und Maßnahmen zur Behandlung von Depressionen vor. Depressive Zustände sind meist Ausdruck irgendeiner Störung des körperlich-psychischen Gleichgewichts. Daher gibt es viele Möglichkeiten zur Wiederherstellung eines ausgeglichener Gemüts ? ohne dass gleich Psychopharmaka nötig wären. Psychische Beschwerden mit körperlichem Ursprung Depressionen gehören zu den häufigsten Stimmungsstörungen. Fast jede/r Fünfte soll von einer echten Depression betroffen sein ? davon zwei Drittel Frauen. Eine depressive Verstimmung hat hingegen wohl jeder Mensch mindestens einmal erlebt. Langzeitstudien deuten darauf hin, dass das postmoderne Berufs- und Privatleben offenbar die Psyche unter Druck setzt und zu einem Anstieg der Depressionshäufigkeit beiträgt. Dabei gerät allzu leicht in Vergessenheit, dass die Depression eine natürliche Reaktion auf jede Art von Stress und Trauma ist und dass in sehr vielen Fällen zunächst körperliche Ursachen die Verstimmungen auslösen: ?Wer erstmals in die düstere depressive Welt gerät, sollte zunächst nach Störungen der unzähligen, eng verzahnten Regelwerke seines Körpers suchen?, rät Dr. med. Eberhard J. Wormer in seinem neuen Kompakt-Ratgeber ?Natürliche Antidepressiva?. Häufig reichen natürliche Mittel aus, um die Depression zu beenden: Ausgleich von Vitamin- und Nährstoffmangel, Korrektur von Hormonstörungen, gesunde Ernährung und körperliche Bewegung, pflanzliche wie körpereigene antidepressive Wirkstoffe und vieles mehr: ?Es gibt viele Wege, die aus dem dunklen Tal der Depression zurück ins lichte Leben führen.?

Gestörtes Gleichgewicht der Stimmungen

Stimmungsschwankungen und das Wechselbad der Gefühle sind zunächst normale Anpassungsreaktionen auf unterschiedliche Belastungen. Problematisch wird es, wenn extreme Stimmungen wie Depression oder Manie häufiger auftreten oder zum Dauerzustand werden. ?Die Depression ist der dunkle Extrempol im Kontinuum der Emotionen. Die Manie ist der überbelichtete grelle Extremzustand einer abgehobenen Stimmungslage?, schreibt Wormer. Beide Zustände können ? wenn sie lange anhalten und schwer ausgeprägt sind ? lebensgefährlich sein. Erbfaktoren (Gene), Biorhythmen (Schlaf-Wach-Rhythmus), Kommunikationsfunktionen des Nervensystems (Neurotransmitter, Neurobiologie), Hormone und die Psyche sind Faktoren, die das Gleichgewicht der Stimmung beeinflussen. Störungen in solchen Regelwerken erhöhen die individuelle psychische Verletzlichkeit und sorgen für Probleme beim Ausgleich der Stimmungslage. Die Depression ist die bei Weitem häufigste Form der außer Kontrolle geratenen Balance ? und die Ursache dieser Stimmungsstörung ist keineswegs nur im Kopf zu finden. Jede Störung eines Regelkreises, der Körperfunktionen betrifft, jedes körperliche oder psychische Trauma ? Erkrankungen, Unfälle, Operationen, persönliche Verluste ?, anhaltende Stresszustände, Nährstoff- und Vitaminmangel, starke Hormonschwankungen oder Schilddrüsen- und Zuckerstoff-wechselstörungen können eine Depression hervorrufen. Dennoch, so Wormer, werde meist ignoriert, dass es mehr körperliche als psychische Ursachen für depressive Zustände gibt, die leicht ? und oft sehr erfolgreich ? behandelt werden können.

Natürliche Behandlung ohne Nebenwirkungen

Unter ?natürlichen? Antidepressiva versteht Wormer alle Mittel und Verfahren, die nichts mit chemischen Antidepressiva zu tun haben. Hierzu gehören Hormone, Vitamine, Mineralstoffe, körpereigene Stoffe, Heilkräuter, Schlafkuren, Entspannungstraining, Psychotherapie und kreative Aktivitäten. Es ist ein überraschend reichhaltiges Angebot, das einzeln oder kombiniert sehr erfolgreich eingesetzt werden kann. Natürliche Antidepressiva wirken oft ganzheitlich und stellen das verloren gegangene Gleichgewicht der körperlichen Regelwerke wieder her. Sie haben zudem keine relevanten Nebenwirkungen wie chemische Antidepressiva. Die derzeit wirksamsten natürlichen Antidepressiva sind in unseren Nahrungsmitteln und im eigenen Körper zu finden. Zwar gibt es keine Ernährungsform, die eine Depression beseitigen könnte, doch gibt es Hinweise darauf, dass die Qualität der Ernährung und die Stimmungslage des Menschen miteinander korrespondieren. Eine qualitativ hochwertige Ernährung, die die Balance der Darmflora positiv beeinflusst, ist im Vergleich zu anderen antidepressiven Maßnahmen vergleichsweise einfach, kostengünstig und vor allem nebenwirkungsfrei. ?Erst wenn die natürlichen Mittel ausgeschöpft sind, sollten Sie an chemische Antidepressiva denken ? die wirksam sein können, aber auch gravierende Nachteile haben und daher die ultima ratio sein sollten: bei echten, schweren und länger bestehenden Depressionen mit Suizidrisiko?, empfiehlt der Gesundheits-Experte.

Buch-Tipp:

Dr. med. Eberhard J. Wormer: Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber. Sanfte Wege aus dem Stimmungstief. Mankau Verlag, 1. Aufl. September 2017. Klappenbroschur 11,5 x 16,5 cm, farbig, 126 S. ISBN 978-3-86374-423-6, 8,99 Euro (D) / 9,20 Euro (A).

Link-Empfehlungen:

- Mehr Informationen zum Ratgeber "Natürliche Antidepressiva"
- Zur Leseprobe im PDF-Format
- Mehr zu Dr. med. Eberhard J. Wormer
- Zum Internetforum mit Dr. med. Eberhard J. Wormer

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/lp83g6>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/sanfte-wege-aus-dem-stimmungstief-24351>

Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/lp83g6
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

DR. MED. EBERHARD J. WORMER

NATÜRLICHE ANTIDEPRESSIVA

SANFTE WEGE AUS DEM STIMMUNGSTIEF



**man
kau:**