

Raus aus der Depression oder: Wenn die Seele leidet



Anmerkung:

Schwere Depressionen gehören in die Hände einer Fachperson!

Wenn auf diesen Seiten der Begriff Heilung verwendet wird, ist damit eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte gemeint, nicht wie im Sinne der Medizin das Ausheilen von Krankheiten. Da sich die Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei jedem Menschen sehr unterschiedlich gestalten kann, werden von Niemanden Heilungsversprechen oder Erfolgsversprechen für die genannten Verfahren gegeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr und unverbindlich. Wir haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den nachfolgenden gemachten Aussagen resultieren. Die gemachten Ratschläge ersetzen weder die Untersuchung noch die Betreuung durch einen Heilpraktiker oder Arzt.

Depression – was ist das?

Schon im Wort selbst liegt die Antwort: „De“ bedeutet: dagegen und „Pression“ Druck; Zwang. Meist liegt eine Auflehnung gegen eine Situation oder Sache vor. Beispiel: Winterdepression, Altersdepression, klimakterische Depression usw. Depressionen kommen in den unterschiedlichsten Formen und Schweregraden vor. Sowohl die Ursachen als auch die Symptome und der Krankheitsverlauf können unterschiedlich und sehr vielfältig sein. Die Klassifikation erfolgt zumeist in endogene Depressionen, somatogene Depressionen, psychogene Depressionen sowie Depressionen auf Grund besonderer Lebenslagen.

In meiner über 30jährigen Tätigkeit hatte ich viele Menschen mit diesem Thema begleitet und die meisten hatten die gleichen Muster:

Verdrängte Gefühle aus der Kindheit, der Schulzeit, Lehrzeit, Berufsleben, Beziehungen usw. Gefühle, die nie ausgesprochen wurden, die verdrängt oder unterdrückt worden sind.

Der Mensch kommt aber von Natur aus in der Regel gut mit schwierigen Situationen zurecht und verfällt dabei nicht automatisch in Depressionen. Auch unvorhergesehene Schicksalsschläge können einen Menschen nicht nur kurzzeitig aus der Bahn werfen. Ist die plötzliche Belastung zu groß, droht der psychische Zusammenbruch. Typische

Situationen hierfür sind der plötzliche Verlust des Arbeitsplatzes oder der Tod von Freunden und Verwandten.

Viele von uns haben gelernt, Ärger zu unterdrücken. Die alte Schule lehrte: Sei artig, anständig und höflich, gleichgültig wie das Gegenüber ist! Basta. Die meisten haben in der heutigen Zeit Probleme damit und somit auch mit dem Selbstwertgefühl. Statt sich zu wehren werden diese Energien nach innen gerichtet. Dies führt oft zu Gefühlen von Gegendruck.

Depressionen haben ihre Wurzel im permanenten Kampf gegen das Schicksal und der Ablehnung jeglicher Eigenverantwortung. Der Grund dafür ist die Unkenntnis über die Zusammenhänge zwischen den eigenen Denkmustern und den Lebenserfahrungen. Depressionen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Umfassende Studien haben ergeben, dass es vor allem eine zentrale Ursache gibt: Die Unfähigkeit, die wirkliche Situation mit Achtsamkeit wahrzunehmen.

Die Gesellschaft lehrt uns, nach Dingen wie Ansehen, Macht, Erfolg, Geld, Luxus, Sicherheit und oberflächlichen Vergnügungen zu streben, weil "NUR diese Aspekte uns glücklich machen könnten und werden". Leider ist das nicht möglich, denn die Seele braucht andere Dinge.

Viele Menschen sind in ihren Beziehungen unglücklich, können diese jedoch nicht beenden. Dazu gibt es viele Gründe: Kinder, welche noch nicht erwachsen sind, die Finanzen, das soziale Umfeld und vieles mehr lassen die Gefühle nicht sprengen.

Genauso wie im Beruf: Der falsche Job, der komische Chef, ständig mehr Forderungen zum gleichen Lohn und so weiter. In der Berufswelt heisst es nicht mehr Depression, sondern Burnout, Borderlinesyndrom und alle paar Jahre kommt ein neuer Ausdruck für diesen Zustand hinzu.

Die menschliche Seele leidet permanent unter der Unterdrückung vitaler Lebensenergien, unter oberflächlicher Betäubung (Unterhaltung), unter Trauer, unerfüllten Wünschen und Träumen, mentaler Angst vor der ungewissen Zukunft, unbewussten Überzeugungen und der Unfähigkeit, zu lieben, Liebe anzunehmen, und vor allem Selbstliebe zu empfinden.

Diese Machtprobe zwischen Ego (Verstand, Eigensinn) und Schicksal (die Seele) führt immer in die Krise. Es gilt zu lernen, dass Schicksal und Ego keine Gegensätze sind. Es ist im Zweifelsfalle besser, sich erst einmal aus freiem Entschluss dem Schicksal vertrauensvoll in die Hände zu geben und mit dem einverstanden zu sein, was man kurzfristig meistens ohnehin nicht zu ändern vermag. Dann sollte man sich aber sofort an die Arbeit machen und schauen, was denn die Botschaft dieses Geschehens sein könnte, denn ohne Botschaft machte es absolut keinen Sinn und wäre auch nicht existent!

Und was auch auffallend ist:

Nicht nur gestresste Berufsleute können von einer Depression ereilt werden. Auch Kinder bleiben davon nicht verschont. Allerdings äussert sie sich teilweise anders als bei Erwachsenen, auch auf körperlicher Ebene.

Kleinkinder

Sie wirken in einer Depression oft ausgesprochen still und schüchtern, manchmal auch „überdreht“ und aggressiv. Die Lust zum Spielen nimmt ab wie überhaupt der Antrieb, etwas zu unternehmen. Sie weinen häufig, essen und schlafen schlecht und verhalten sich mitunter schablonenhaft.

Schulkinder

Bei ihnen kann sich diese Erkrankung sehr vielfältig äussern: unsicher, kontaktgestört, leicht reizbar, unkonzentriert, leistungsschwach, depressiv. Nicht selten verweigern sie den Schulbesuch, ziehen sich von allem zurück, weinen, beginnen mit Bettnässen und Nägelknabbern und schrecken oft in der Nacht auf („pavor nocturnus“).

Jugendliche

Sie erscheinen in einer Depression ernst und bedrückt und neigen zum Grübeln. Ihre Stimmungslage ist labil; viele von ihnen sind suizidgefährdet. Hinzu kommen Appetitstörungen und Kopfschmerzen.

Ursachen bzw. Auslöser sind auch:

- eine vererbte Neigung zur Depression, oft zusammen mit einer sensiblen Grundpersönlichkeit
- der Verlust eines Elternteils
- traumatische Erfahrungen (einmalig oder länger andauernd)
- Spannungen der Eltern (z.B. Scheidung)
- eine Überforderung in der Schule, daheim oder im privaten Beziehungsfeld

Was ist anders als bei Erwachsenen?

Bei Kindern und Jugendlichen sind insgesamt weniger Schlafstörungen und Kopfschmerzen zu beobachten. Auch kommen Schuldgefühle und Verarmungsangst bei ihnen noch kaum vor. Magen-Darm-Beschwerden hingegen sind etwa gleich häufig. Sein körperliches Unbehagen projiziert das Kind meist diffus auf den Bauch. Kinderspezifisch sind dagegen Bettnässen, Mutismus (psychisch bedingte Stummheit), Daumenlutschen und Nägelkauen.

Verlauf und Prognose

Eine Studie in New York (1999) untersuchte 83 junge Erwachsene, die erstmals als Kinder eine depressive Phase durchgemacht hatten. Verglichen mit normalen Kindern, gab es bei ihnen mehr Suizidversuche, mehr Drogen- und Alkoholmissbrauch und grössere soziale Probleme, zum Beispiel in der Berufsentwicklung. Medizinische Dienste wurden von ihnen vermehrt beansprucht. 37 von 83 (45 Prozent) erlebten auch im Erwachsenenalter eine depressive Störung. Andererseits stabilisierte sich bei ca. 55 Prozent das psychische Wohlbefinden.

Ok, jeder Schatten hat auch Sonnenseiten!
Depression, ein Schlüssel zur Weisheit?

Es gibt Freude und Glück in unserem Leben, aber sie sind gebunden an Ereignisse, deren Natur die Unbeständigkeit ist.

Gehen das Schöne und Angenehme, vergehen auch die Freude und das Glück.

Alle sinnlichen Gefühle, die wir erleben können, sind gebunden an Ereignisse, die entstehen, verweilen und wieder vergehen. Wir können nichts in unserem Leben stabil und sicher machen. Das ist eine Grundwahrheit unserer Existenz. Doch unser Bemühen ist meist auf Sicherheit und Stabilität ausgerichtet. Was tun wir nicht alles, um unser Leben schön und angenehm zu machen? Dagegen ist ja auch nichts einzuwenden. Aber irgendwann kommen Krankheit, Tod und Verlust auch in mein Leben. Es gibt kein Wesen, das davon verschont bleibt.

Buddha rät nicht zu einer negativen Sicht auf die Welt, aber auch nicht zu einer positiven, sondern zu einer realistischen, angemessenen Sicht.

Der Depressive will stets etwas anderes, als das, was das Schicksal, das Leben und die göttliche Ordnung für ihn bereit hält, denn er lebt in dem Irrglauben, selbst am besten zu wissen was für ihn gut und ist und was schlecht.

Es gilt also, das Schicksal nicht mehr als Feind, sondern als guten Freund und Ratgeber zu betrachten. Damit verschwindet auch jegliche Angst aus dem Leben, denn man kann sich stets wohl behütet und getragen von der unendlichen Liebe Gottes empfinden und nicht mehr als getrennt und verlassen von IHM, wie bisher.

Damit hat man auch kein Problem mehr, den Winken des Schicksals zu folgen und sich auf die Bedürfnisse seiner Seele einzulassen, nämlich den Weg der Vervollkommnung zu beschreiten. Der erste Schritt auf diesem Weg ist die Selbsterkenntnis und der zweite Schritt die Neuorientierung. Es gilt auch, sich mit der Depression selbst auszusöhnen und sie nicht als ein Übel zu betrachten, das es zu eliminieren gilt. Die Depression verschwindet von alleine, sobald sie ihre Aufgabe erfüllt hat, will heißen, wenn der Mensch auch ihre Botschaft erkannt und den von ihr gewiesenen Weg beschritten hat, den Weg der Eigenverantwortung, Selbsterkenntnis und geistigen Neuorientierung.

Um das Thema zu lösen, stelle man sich also folgende drei Fragen:

1. Wo will ich mich durchsetzen und bekomme Probleme damit?

Welcher Art sind diese Probleme? (die darin enthaltene Symbolik beachten)

Welche Überzeugung steht dahinter? (die es unbedingt aufzudecken und durch eine andere zu ersetzen gilt, sonst kann das Problem nicht gelöst werden!)

Was will ich damit befriedigen?

2. Wohin führt mich das Schicksal, das ich nicht (sehen) will?

Vor was verschließe ich meine Augen? In welche falsche Richtung schaue ich?

3. Was ermöglicht mir das Schicksal, was ich bisher (noch) nicht gesehen habe?

Welche neuen Perspektiven werden mir dadurch eröffnet, indem ich dasjenige nicht tue, was ich bisher unbedingt tun wollte und worauf ich meine gesamte

Aufmerksamkeit gelenkt habe?

Welche neue Einstellung muss ich mir aneignen, um die alte Sicht der Dinge aufgeben und durch das mir vom Schicksal geöffnete Tor schreiten zu können?

Heilung ist nur dort möglich, wo der Ursprung des Leides liegt, nämlich im Denkprogramm. Deshalb muss der Depressive – wie jeder andere Mensch auch – will er seine “dunkle Nacht der Seele” niemals verlassen, sich zuallererst ein neues Welt- und Selbstbild zulegen. Wer sich intensiv mit den “Gesetzen des Lebens” (siehe Spalte rechts) befasst, gewinnt automatisch eine neue, harmonische Weltsicht und ist dann ohne weiteres in der Lage, sich selbst aus seiner Depression oder jeder anderen Krankheit zu befreien.

50 Hausmittel gegen Depression und Angst

In der Kategorie „Schatzkiste: Am Weg zur Gesundheit“ folgt nun eine Liste mit pflanzlichen Alternativen zu Psychopharmaka beziehungsweise Hausmitteln beim Umgang mit negativen Emotionen.

Natürlich wird nicht jeder Ratschlag für jede,n richtig sein, deswegen habe ich die Kategorie Schatzkiste genannt: Eine Kiste, aus welcher sich im Laufe der Zeit hoffentlich jeder ein paar individuell passende Anhaltspunkte und Anregungen holen kann.

1. Bewegung

Tägliche Bewegung ist für einen gesunden Körper es-sen-zi-ell. Sport kann auf depressive Personen lang anhaltende positive Effekte haben, da der Körper dabei Endorphine (natürliche, antidepressiv wirkende Hormone) ausschüttet. Diese fördern positive Gedanken und können Glücksgefühle hervorrufen. Ideal wäre es, dreimal wöchentlich für mindestens 20 Minuten zu trainieren – egal ob Joggen, Gewichte heben, Walken, Fahrrad fahren oder Yoga.

2. Meditation

Zusätzliche Meditationseinheiten (am besten 45 Minuten täglich) helfen dabei, depressive Phasen zu überwinden. Wähle einen ruhigen Ort aus, schalte dein Handy ab und konzentriere dich auf deinen Atem.

3. Gesunde Ernährung

Eine Ernährungsform, welche reich an Obst und Gemüse sowie arm an Transfetten ist, hält den Blutzuckerspiegel stabil. Nahrungsmittel, die Omega-3 Fettsäuren und Folsäure enthalten (zum Beispiel Fisch oder Leinöl), helfen gegen Stimmungsschwankungen.

Lebensmittel, die den Aufbau von körpereigenem Serotonin unterstützen (wie Eier, Sauerkirschen, Leinsamen, Hering, Lachs, Makrelen, Sardellen und Fischöl), werden ebenfalls als hilfreich angesehen.

Vitamin B12 ist am Aufbau wichtiger Neurotransmitter (wie Dopamin, Serotonin oder Adrenalin) beteiligt. Diese Neurotransmitter haben einen Einfluss auf unsere Stimmung. Beispiele für Vitamin B12-reiche Lebensmittel: Käse, Fisch, Meeresfrüchte, Paprika, Spinat und Truthahn.

Ein Mineral, welches für die Regulation zahlreicher biochemischer Funktionen im Körper mitverantwortlich ist, ist Magnesium: Es ist unter anderem in Blattgemüse, Spinat, Bananen, schwarzen Bohnen sowie Cashewnüssen und Mandeln enthalten.

4. Ziele setzen

Während einer depressiven Episode fühlen sich die meisten Menschen träge und antriebslos, oft wird auch ein Konzentrationsmangel beklagt. Unerledigte Aufgaben können den Grad einer Depression verstärken. Es ist demnach sinnvoll, sich täglich kleine Ziele zu setzen. Das Bewältigen dieser Zwischenziele gibt uns ein gutes Gefühl und kann die Depression verringern.

5. Beteiligung an interessanten Aktivitäten

Wenn du dich depressiv fühlst, versuch etwas zu tun, das dich persönlich interessiert. Du kannst ein neues Buch lesen, einen Koch- oder Sprachkurs besuchen, ein Museum besichtigen oder Musik hören. Neue Aktivitäten führen zur Ausschüttung von Dopamin im Gehirn, auch das kann Depressionen senken.

6. Genügend Schlaf

Schlafmangel kann eine depressive Stimmung verschlimmern. Aus diesem Grund sollte man sich ausreichend Zeit zum Schlafen nehmen. Du kannst dir eine tägliche „Zu-Bett-Geh Routine“ überlegen und deinen Lebensstil daran anpassen. Geh jeden Tag zur selben Zeit schlafen, um deine Schlafqualität zu verbessern.

7. Kürbiskerne

Eine Handvoll Kürbiskerne am Tag kann Ängstlichkeit und depressive Gefühle mildern. Kürbiskerne enthalten L-Tryptophan, welches beruhigend wirkt und den Blutdruck senkt.

8. Omega-3 Fettsäuren

Der Genuss von Fisch (dreimal wöchentlich) kann ebenfalls dabei helfen, eine depressive Stimmung zu mildern (zum Beispiel Makrele, Sardellen/Hering, Lachs oder weißer Thunfisch). Fisch enthält Omega-3 Fettsäuren, welche die Produktion von Serotonin positiv beeinflussen.

9. Schreibtherapie

Schreib deine schmerzhaften Emotionen nieder, es wird dir Erleichterung verschaffen. Es gibt bereits viele Bücher zum Thema Schreibtherapie.

10. Sonnenlicht

Geh für mindestens 15 Minuten täglich hinaus, um deine Stimmung zu heben. Vitamin D, welches durch das natürliche Sonnenlicht produziert wird, kann Depressionen nebenwirkungsfrei lindern. Für die Wintermonate gibt es inzwischen spezielle „Lichttherapielampen“ (diese kann man jeden Morgen für mindestens eine halbe Stunde verwenden). Lichttherapielampen imitieren das natürliche Sonnenlicht und führen zu chemischen Änderungen im Gehirn, welche die Laune heben und depressive Symptome verringern.

11. Apfel

Äpfel helfen dabei, den Geist zu erfrischen. Sie enthalten Kalium, Vitamin C, B-Vitamine und Phosphorsäure, welche Nervenschädigungen verhindern.

12. Safran

Füge deinem Essen täglich eine Prise Safran hinzu. Regelmäßig durchgeführt lindert diese Vorgehensweise leichte Depressionen.

13. Rosenblätter

Rezept für ein heilsames Getränk: 20-30 frische Rosenblätter 15 Minuten lang in heißem Wasser aufkochen. Zwei bis drei Mal täglich trinken.

14. Kardamom

Bereite dir einen Tee vor und gib ein wenig Kardamompulver hinzu. Langsam trinken.

15. Kaffee

Trink einen bis zwei Kaffee, um Depressionen zu verringern – Koffein hebt die Stimmung. Trink aber nicht mehr als zwei Tassen täglich (ansonsten kann es zum gegenteiligen Effekt kommen, also zu einer Verstärkung der depressiven Stimmung).

16. Kurkuma

Kurkuma stimuliert einerseits den Aufbau und erhöht andererseits die Level der Neurotransmitter Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Serotonin.

17. Ingwertee

Ein paar Scheiben frischen Ingwer (oder einen Teelöffel Ingwerpulver) in heißes Wasser geben. Zwei Mal täglich trinken. Hier mein Lieblings-Ingwertee: Pukka.

18. Knoblauch

Knoblauch ist eines der besten Hausmittel gegen chronische Depressionen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung. Am besten, man integriert Knoblauch in die tägliche Ernährung.

19. Haferbrei

Rezept von Freigeist: Eine halbe Tasse Haferflocken zusammen mit einer ganzen Tasse Reis-Kokos- oder Mandelmilch aufkochen. Danach 10 Minuten köcheln lassen und umrühren. Man kann Früchte, Zimt oder Honig hinzufügen. Kann täglich gegessen werden, da es dem Gehirn bei der Entspannung hilft und den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Es gibt auch Alternativen zu Haferflocken. Glutenfreie Optionen wie den Hirse-Buchweizen-Brei gibt es natürlich auch.

20. Cashewnüsse

Cashewnüsse enthalten viele B-Vitamine (vor allem Vitamin B2), welche sich positiv auf den Geist auswirken. Eine Handvoll Nüsse kann man regelmäßig zu sich nehmen.

21. Mandeln

Mandeln sind reich an Vitamin B12 und Zink und können bei der Verringerung von Angst helfen. Rezept: 10 Mandeln mit heißem Wasser übergießen und über Nacht einziehen lassen. Am nächsten Morgen die Haut entfernen. Eine Tasse warme Milch zusammen mit einer Prise Ingwer, eine Prise Muskatnuss und den Mandeln mixen. Diesen Saft kann man ein paar Tage lang direkt vor dem Schlafen trinken. Ich bin außerdem ein Fan von weißem Mandelmus. Das verwende ich beim Kochen als Käseersatz, weil es mir besser schmeckt und gesünder ist.

22. Warmes Wasser für die Füße

Fußbad: Rosmarinblätter und Seife in heißem Wasser vermischen. Füße für 20 Minuten eintauchen. Das wirkt beruhigend und vertreibt depressive Gedanken.

23. Massage

Ein wenig Kokosöl, Sesamöl, Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl erhitzen, bis es warm wird. Danach den Körper oder die Fußsohlen massieren (am besten vor dem Schlafen). Dies hat einen beruhigenden Effekt.

24. Akupunktur

Akupunktur hilft effektiv gegen Depressionen. Es erhöht die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern, welche die Hirnchemie auf gute Art und Weise beeinflussen.

25. Geführte Meditation

Bei dieser Meditationsform werden Musik, Worte und bildliche Vorstellungen dazu verwendet, positive mentale Bilder entstehen zu lassen. Durch die Verbindung von Geist und Körper führen positive Bilder in unserer Vorstellung zu angenehmen Körperempfindungen.

26. Kognitive Verhaltenstherapie

Dies ist eine Therapieform, welche auf kurzfristige Erfolge zielt und sich auf negative Gedankengänge, Glaubenssätze und Verhaltensweisen fokussiert. Es wird versucht, positive Gedanken und eine optimistische Haltung zu formen.

27. Backpulver

Füge ein wenig Ingwer und Backpulver deinem Badewasser hinzu und nimm für ungefähr 15 Minuten ein solches Bad. Dusche dich danach ab. Dieses Bad soll eine stressbefreiende Wirkung haben.

28. Zitronensaft mit Honig

Einen Teelöffel gemahlene Ingwerpulver (oder ein frisches Stück Ingwer) zusammen mit einem Teelöffel Zitronensaft und einem halben Teelöffel Honig vermischen. Drei Mal täglich trinken, um das Niveau der Angst und depressiven Stimmung zu senken.

29. Salz Bad

Für eine rasche Verbesserung der Stimmung wird empfohlen, etwas Bittersalz (Epsom Salt) in das warme Badewasser zu geben.

30. Aminosäure L-Lysin

Die in Fisch, Fleisch und Bohnen enthaltene Aminosäure kann Stresshormone abbauen und Angstsymptome reduzieren.

31. Kamillentee

Während einer depressiven Phase leiden viele Personen unter Schlaflosigkeit. Diese kann mit Hilfe der in Kamillentee enthaltenen Flavonoide behoben werden. Du kannst dir einen Tee zubereiten: Zwei Teelöffel getrocknete Kamillenblätter (oder einen Teebeutel), 5-7 Minuten ziehen lassen, optional mit ein wenig Milch oder Honig. Einen solchen Tee kann man eine Zeit lang täglich trinken, am besten 30 Minuten vor dem Schlafengehen. Nach vier Wochen zeigen sich angstlösende Effekte.

Hier ein interessanter Artikel: Kamille – die Heilerin.

Alternativen: Kräutertees wie Süßholz, Pfefferminze, „Katzenminze“ oder Bergamotte.

32. Grüner Tee

Eine Tasse Grüner Tee am Morgen kann dabei helfen, eine Depression los zu werden. Grüner Tee enthält L-Theanin, welches leistungsfähiger macht und die Stimmung aufhellt. Grüner Tee ist auch eines der natürlichen Heilmittel zur Bekämpfung von Angstsymptomen.

33. Johanniskraut

Johanniskraut kann Depressionen auf natürliche Weise behandeln: Das darin enthaltene Hypericin und Hyperforin reguliert die Stimmung. Du kannst es als getrocknetes Kraut in Form eines Tees zu dir nehmen.

Achtung: Johanniskraut wird bei Personen, die Psychopharmaka abgesetzt haben, nicht empfohlen!

34. Indisches Basilikum/ Tulsi

Das Heilige Basilikum ist eines der besten Heilmittel zur Behandlung von Depressionen, weil es als ein Adaptogen funktioniert, welches dem Körper erlaubt, während einer depressiven Phase optimal zu funktionieren.

35. Ginseng

Ginseng soll dabei helfen, mit einer Depression umzugehen.

36. Zitronenmelisse

Tee: Einen Teelöffel frische Zitronenmelisse in kochend heißes Wasser geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Zitronenmelisse ist ein natürliches „Anti-Angst-Kraut“.

37. Rosmarin

Zu einer Tasse kochendem Wasser ein bis zwei Teelöffel getrocknete Rosmarinblätter hinzufügen, 10 Minuten ziehen lassen und als Tee trinken. Optional einfach den Duft von frischem Rosmarin einatmen.

38. Sellerie

Sellerie enthält Folsäure und Kalium und kann aus diesem Grund Nervosität mildern. Man kann es täglich (ob roh oder gekocht) zwei Wochen lang zu seiner Ernährung hinzufügen.

39. Passionsblume

Passionsblume gibt es in Kapselform, aber auch als Tee. Sie kann dabei helfen, Angst und Anspannung aufzulösen. Während einer Schwangerschaft nicht empfohlen!

40. Baldrian

Baldrian reduziert Nervosität und hilft bei Einschlafproblemen. An den Geruch dieses Krautes muss man sich erst gewöhnen. Baldrian gibt es in Kapselform oder als Tee. Alternativen: Melisse, Kamille oder Hopfen.

41. Spargel

Spargel (oder getrocknete Spargelwurzel) hilft dabei, Stressgefühle zu senken.

42. Spikenard / Nardostachys (Originalbezeichnung)

Dieses Kraut wirkt als mildes Beruhigungsmittel, man verwendet die Wurzel dieser Pflanze.

43. Muskat

1/8 Teelöffel Muskatnuss- Pulver zu einem frischen Beerensaft hinzufügen. Dreimal am Tag konsumiert soll dies ebenfalls dabei helfen, eine Depression zu bessern.

44. Lakritze

Man kann Lakritzpulver mit Milch trinken oder ein bis drei Tassen Süßholz Tee, um Depression zu lindern.

Warnung: Während einer Schwangerschaft, ebenso wie bei Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Herzproblemen oder Nierenerkrankungen sollte man jegliche Form von Lakritze vermeiden!

45. Salbei und Basilikumblätter

¼ Teelöffel Basilikum mit einem halben Teelöffel Salbeiblätter in einer Tasse mit heißem Wasser vermengen. Diesen Tee zweimal täglich trinken, um depressive Gefühle zu reduzieren.

46. Lavendel

Einen Teelöffel Lavendelblüten mit Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Diese Lösung kann dreimal täglich getrunken werden. Massagen mit Lavendelöl können eine angenehme Möglichkeit sein, um Angst zu reduzieren. Alternativ kann man Lavendelöl auch zum Badewasser hinzufügen oder ein paar Tropfen auf dem Kopfkissen verteilen.

47. Sandelholz

Sandelholzpulver beruhigt den Geist, du kannst es mit Wasser vermischen und als Gesichtsmaske verwenden (auf die Stirn auftragen).

48. Commiphora Mukul (Originalbezeichnung)

Das Aroma dieses Krautes hilft bei der Stärkung des Nervensystems.

49. Kleines Fettblatt und Ginkgo biloba

Es ist möglich, das Kleine Fettblatt zu einem Glas Milch hinzuzufügen oder als Öl für eine Kopfmassage zu verwenden. Zwei Esslöffel bacopa monnieri oder Withania somnifera Pulver können auch in ein Glas Wasser hinzugefügt und zweimal täglich getrunken werden, um Angst und Nervosität los zu werden.

Getrockene Ginkoblätter helfen ebenfalls dabei, Stress abzubauen.

50. Aromatherapie

Ätherische Öle, wie zum Beispiel Sandelholz, Lavendel, Basilikum, Ylang-Ylang, Geranie, Engelwurz, Jasmin, Kamille oder Rosmarin wirken entspannend und können zum Einatmen oder Massieren verwendet werden. Es ist auch möglich, ein paar Tropfen dem Badewasser hinzuzufügen. Ätherische Öle wie Ylang-Ylang, Sandelholz, Rose, Geranie, Jojoba, Eukalyptus sowie Bergamotte haben einen stimmungsaufhellenden Effekt. Vorsicht bei Allergien!

Zusatztipp: Aufbauend

Halte dich an eine tägliche Routine.

Schlafe mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht.
Formuliere deine negativen Gedanken neu.
Bleibe beständig: Plane deine Tage im Voraus.
Sprich mit deiner Familie oder deinen Freunden über Probleme und Sorgen.
Hungere nicht! Ernähre dich (so gut es geht) gesund, mit frischem Obst und Gemüse.
Führe Aktivitäten in deinen Alltag ein, die dir eine Freude bereiten. Das kann auch nur Musik hören sein.

Abbauend:

Vermeide Tabak, Alkohol, ungesunde Lebensmittel (mit viel Zucker) und Drogen.
Vermeide zu viel Koffein.
Missbrauche keine Psychopharmaka.
Lass keine Mahlzeiten aus: Der Blutzuckerspiegel sollte stabil bleiben. Schwankungen des Blutzuckerspiegels haben einen direkten und indirekten Einfluss auf die Stimmung.

Gedichte gegen Depression

Ein englischer Wissenschaftler hat ein neues Mittel gegen Depression entdeckt:
Gedichte.

Dr. Robin Philipp vom Royal Infirmary Krankenhaus in Bristol hat für eine Studie 196 Patienten mit psychischen Problemen, vor allem mit Depressionen, Gedichte lesen oder selbst schreiben lassen, berichtete der britische Sender BBC Online passend zum nationalen Poesie-Tag.

Drei Viertel der Patienten haben angegeben, Gedichte schreiben sei ein Ventil für ihre Emotionen. Zwei Drittel fühlen sich entspannt und ruhig, wenn sie Poesie lesen oder Gedichtvorträgen zuhören. Sieben Prozent gar haben unter Aufsicht ihres Hausarztes ihre Antidepressiva absetzen können - dank der Gedichte.

Damit, so Philipp, könne die Dichtkunst dem Gesundheitswesen eine Menge Geld sparen. Ein Grund, warum Poesie so gut gegen Depression wirke, sei darin zu sehen, die Patienten in ihren Versen über ihre eigenen Probleme zu sprechen anfangen.