

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen können im Rahmen der Naturheilkunde gute Erfolge, vor allem oft begleitend zur Schulmedizin gemacht werden.

**Handelt es sich aber □ um schwere Depressionen ist eine schulmedizinische Behandlung absolut notwendig!**

Oft steckt hinter einer depressiven Verstimmung lang verdrängter, geschluckter Ärger, Zorn oder eine tiefe Demütigung. In ihrer schwersten Form ist sie so lähmend, dass die Betroffenen glauben, mit ihrem Leben nicht mehr zurecht zu kommen. Leider wird dieser Zustand oft lange nicht ernst genommen. Aber: Alles was wir verdrängen, wird früher oder später wieder ins Bewusstsein gerückt. Wichtig ist es hier hinter die Kulissen zu schauen und die Kräfte, die für die Depression verantwortlich sind umzuwandeln in Lebensenergie.

Hier können Bachblüten und Schüssler Salze gute Dienste leisten. Zusammen mit einer professionellen Psychotherapie und den naturheilkundlichen Möglichkeiten kann das Leben wieder in die eigene Hand genommen und vom Schatten wieder in das Licht geführt werden. So unterschiedlich die Gründe für eine depressive Verstimmung sind, so vielseitig und individuell wird sich eine Bachblütenmischung zur persönlichen Unterstützung, während einer schweren Zeit, zusammensetzen.

Um nur einige Beispiele zu nennen:

□ Bei Mangel an Lebensfreude und Schwermut, die kommt und geht wie »eine schwarze Wolke«, oft durch hineingefressene »Altlasten« oder geschluckten Zorn-Ärger tritt die Depression scheinbar ohne Grund auf; oft verbunden mit der dunklen Jahreszeit (Herbst/ Winter) dann sollte an die Bachblüte Mustard gedacht werden, sie hilft die Traurigkeit wieder loszuwerden.

□ Bei Selbstzweifeln, die oft zu pessimistischen Verstimmungen führen, hilft Gentian um an sich glauben zu lernen.

- Die Blüte Gorse hilft die Hoffnung wieder zu finden und sich wieder zu freuen auf bessere Zeiten.
  
- Wild Oat gegen das Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens.
  
- Honeysuckle zur Bewältigung von Vergangenem.
  
- Olive für mehr Kraft. Ein zusätzlicher Tipp aus der Aromatherapie:
  
- Ätherisches Bergamotte Öl – wirkt antidepressiv
  
- Ätherisches Grapefruit Öl – macht »happy«
  
- Die Duftmischung »Gute Laune« der Firma Primavera wird seinem Namen absolut gerecht
  
- Ein beruhigendes Lavendelbad am Abend: 10 Tropfen Ätherisches Lavendelöl in 100 ml Milch ins Badewasser; ca. 20 min. Badedauer – danach Ruhe

Niedergeschlagenheit – Bedrücktheit – Depression

Im Herbst und Winter ist die Zeit der Niedergeschlagenheit, der Wehmut, der Traurigkeit, kurz und gut der depressiven Stimmungen. Die Menschen sind sehr verschieden von diesen Gefühlen berührt und an manchen geht diese Zeit vorüber, ohne dass sie überhaupt auch nur die geringsten Probleme haben. Aber jene, denen diese Zeit sehr nahe geht, benötigen

Unterstützung, manche sogar Hilfestellungen von außen in einer angemessenen Beratung oder gar Therapie. An eine Behandlung mit Mineralstoffen ist ausschließlich bei leichten Beschwerden zu denken. Wenn hier eine Reihe von Mineralstoffen aufgezählt wird, so heißt das nicht, dass dadurch die Zustände ausgeschaltet werden, sondern dass der Mensch mit ihnen besser zurecht kommt. Es sei auch noch darauf hingewiesen, dass Johanniskrauttee eine Erleichterung schafft, ebenso Farben oder Edelsteine, aber es muss eine fachgerechte Beratung stattfinden. Folgende Mineralstoffe sind hier hilfreich und können zusammen täglich genommen werden.

□

NR. 2 Calcium phosphoricum – bei Verspanntheit

□

NR. 5 Kalium phosphoricum – erschöpft, weinerlich, verzagt, mutlos

□

NR. 6 Kalium sulfuricum – zu wenig Sauerstoff

□

NR. 9 Natrium phosphoricum – unterdrückt seine Bedürfnisse

□

NR. 11 Silicea – gereizte Nerven

□

NR. 15 Kalium jodatum – gefühlsmäßig überfordert, weinerlich

□

NR. 22 Calcium carbonicum – überarbeitet, erschöpft