

# NATURHEILKUNDE BEI DEPRESSION

Naturheilkunde-Verfahren mit gesichteter Wirksamkeit; bei leichter bis mittelschwerer Depression

## BEWEGUNG:

3-5 x 30 min / Woche am besten in der Natur / frühmorgens

## ERNÄHRUNG:

Vollwerternährung; viel Gemüse, wenig verarbeitete Fleischprodukte, Fisch omega-3-Fettsäuren

## HEILFASTEN:

7-8 Tage

## LICHTTHERAPIE:

täglich 30 min morgens mit 10.000 Lux; Wirkung nach 1-2 Wochen. (nicht nur bei Winterdepression, auch zusätzlich zu Medikamenten, Alternativ: Spaziergang frühmorgens 30 Minuten)

## WÄRMETHERAPIE:

Sauna, Infrarottherapie 100 min langsam steigern, hohe Temperatur wichtig

## YOGA:

(bei Angststörung) evtl. auch Autogenes Training; Meditation

## PFLANZLICHE MEDIKAMENTE:

Johanniskraut 900-1200 mg

bei Unruhe: Melisse, Baldrian (Hopfen)

bei Angststörung: Lavendel (auch Düfte), Passionsblume

## PSYCHOTHERAPIE:

Gruppentherapie, (Pilgerfahrt, Schlafentzug, Sinn finden)