

## Depression oder Burn-Out?

Gemäss Santé Suisse hat etwa Rund jede 4. Person Anzeichen einer einfachen bis schweren Depression und fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung leidet an chronischem Stress.

Die WHO geht davon aus, dass Depressionen bis 2030 die grösste Krankheitslast der Industrienationen sein sollen. Gleichzeitig aber fehlen bereits heute dringend benötigte Therapieplätze bei Psychiatern. Hier kann die Naturheilkunde bei leichten bis mittelschweren Depressionen durchaus eine gute, ergänzende Option bieten.

### Depression

Ist eine ernstzunehmende Erkrankung und gehört in die Hände von medizinischem Fachpersonal. Zumal die Suizidrate bei depressiven Menschen stark erhöht ist!

Die Ursachen sind vielfältig und lassen sich nicht klar abgrenzen. Oft bestehen noch weitere Krankheitsbilder die sich mit den Symptomen einer Depression mischen. Es bedarf also einer ganzheitlichen, medizinischen und psychologischen Sicht auf die betroffene Person.

### Burn-Out oder Bore-Out

Ist chronischer Stress über einen langen Zeitraum auf Grund von Über- oder Unterforderung meist am Arbeitsplatz. Werden die Anzeichen nicht rechtzeitig erkannt, kann sich daraus eine Depression entwickeln. Hier ist Prävention sehr wichtig!

## Viele Begleitkrankheiten

Depression kommt selten allein! Oft sind chronische Krankheiten die Ursache. Doch genau so oft sind körperliche Symptome begleitend zu belastenden Situationen durch chronischen Stress.

Gut unterstützen kann die Naturheilkunde bei:

- Depression, Angst, Panik
- Schlafstörungen
- Innere Unruhe, Herzklopfen, Herzrasen
- Verspannungen, Muskelschmerzen
- Stoffwechselprobleme, Diabetes mellitus Typ 2
- Magen-Darm-Probleme
- Trink- / Essstörungen, Gewichtsverlust
- Hautprobleme, Juckreiz, Allergien
- Autoimmunkrankheiten
- Herz-Kreislaufprobleme, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Schwindelanfälle
- Unerklärliche Schmerzen

## Mögliche Anzeichen

Depressionen sind vielfältig. Einige mögliche Anzeichen (nicht abschliessend) sind:

- Gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Antriebslosigkeit, Selbstzweifel, Suizidgedanken
- Demenz, Konzentrationsprobleme, Veränderte Wahrnehmung, Gedankenkreisen
- Müdigkeit, Schlafprobleme, Alpträume
- Verändertes Essverhalten, Muskelschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme

## Therapeutische Begleitung

Je nach Schweregrad ist eine stationäre Behandlung die beste Option!

Ambulante Behandlungen der Schulmedizin sind in der Regel Psychopharmaka und Psychotherapie. Oft reicht dies jedoch nicht aus. Besonders dann, wenn sich mehrere Krankheitsbilder mischen. Deshalb braucht es einen interdisziplinären Ansatz mit verschiedenen Therapieverfahren, sowohl aus der Schul- wie auch aus der Alternativmedizin.

Eine Therapie bei Depressionen ist individuell! Was der eine mag, findet der andere nicht gut oder Behandlungen zeigen keinen Erfolg. Ein Patentrezept bei psychosomatischen Beschwerden gibt es nicht.

Authentisch. Autistisch.  
Betroffene sind die besten Experten.

## Traditionell-europäische Naturheilkunde (TEN)

Ist ein über 2500 Jahre altes Medizinsystem und orientiert sich an der Konstitution des Menschen. Das Ziel ist dabei einen Ausgleich der Säfte zu erlangen, so dass die Selbstheilungskräfte wieder fliessen.

**Naturpraxis Hitz** richtet sich hauptsächlich nach medizinisch anerkannten und geprüften Naturheilverfahren der TEN und ergänzt nach Wunsch naturphilosophische Ansätze der Humoralmedizin.

Die TEN grenzt sich von der Homöopathie ab.



## Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Mit verschiedenen Wildkräutern werden Krankheiten behandelt und das Wohlbefinden gefördert. Viele Pflanzen sind heute gut auf ihre Wirksamkeit erforscht. Phytotherapie gehört damit zur Pharmazie.



## Massage & Reflexologie

Massagen und Reflexzonentherapie fördern das allgemeine Wohlbefinden, wirken entspannend und durchblutungsfördernd. Durch Berührungen wird Oxytocin ausgeschüttet, was stimmungsaufhellend wirkt und den Serotoninspiegel erhöht. Ausserdem wird die Körperwahrnehmung gefördert.



## Diätetik / Ernährung

Es ist erwiesen, dass bei psychischen Erkrankungen der Magen-Darm-Trakt stärker belastet ist. Mit einer angepassten Ernährung, kommt der Mensch wieder in Balance. Diätetik ist deshalb ein wichtiger Therapieansatz und ist individuell ausgerichtet. Es gibt nicht DIE eine Diät.



## Mind-Body-Medizin / Ordnungstherapie

Mit Biofeedback, Entspannung und Achtsamkeit die Körperwahrnehmung stärken und so Stress, Angst und Panik vorbeugen. Ausserdem unterstützen die Wasseranwendungen nach Kneipp das Immunsystem und aktivieren den Stoffwechsel.

## Weiterführendes

**Dr. Hans-Jürgen Möller Prof. Dipl.-Psych. Gerd Laux, Dr. Hans-Peter Kapfhammer** Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie [Buch]. - München : Springer-Verlag, 2017. - 5. Auflage : S. 3133. - Humoralpathologie - Ursprung der modernen Seelenheilkunde. - ISBN 978-3-662-49295-6 (eBook).

**Institut für komplementäre und integrative Medizin** Mind Body Medicine - Körper und Psyche stärken [Online] // Universitätsspital Zürich. - Januar 2017. - <http://www.iki.usz.ch/fachwissen/seiten/mind-body-medicine.aspx> .

**Psychiatrische Dienste Graubünden** Wirksame Phytotherapie in der Psychiatrie [Online]. - 12. März 2012. - <https://www.pdgr.ch/Phytotherapie-Kleine-Kraute.1444.0.html?&L=0>.

**Sonntag Antje** Stressbewältigung durch Meditation - Eine Einführung für Psychologen, Berater und soziale Berufe [Buch] = Stressbewältigung durch Meditation. - Wiesbaden : Springer-Verlag, 2016. - essentials : S. 44. - ISBN 978-3-658-14622-1 (eBook).



**Naturpraxis Hitz**  
 Flühstrasse 5  
 5415 Rieden AG  
  
 Tel. 056 282 11 31  
 E-Mail: [info@naturpraxis-hitz.ch](mailto:info@naturpraxis-hitz.ch)  
  
[www.naturpraxis-hitz.ch](http://www.naturpraxis-hitz.ch)

Partner:



Forum BGM  
Kreuzweg 3, 5400 Baden, [bgm-ag.ch](http://bgm-ag.ch)

# Besser informiert



## Naturheilkunde bei Stress & Depression

Überblick über Depression, chronischer Stress und den Möglichkeiten wie die Naturheilkunde TEN Unterstützung bieten kann. Dabei geht es primär um das therapeutische Begleiten und nicht um eine Heilung. Das Ziel ist «Hilfe zur Selbsthilfe» - erkennen der eigenen Bedürfnisse und der Prävention.