



**Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

## **Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf**

Depressionen, im Volksmund auch als Gemütskrankheit bezeichnet, gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Es trifft nicht nur ältere und vereinsamte Personen, sondern zunehmend auch die Jüngeren. Wir quälen uns mit negativen Gedanken und wissen selber nicht, warum wir das eigentlich tun. Alles, was früher Spaß machte, erscheint plötzlich bedeutungslos.

Eine Depression entsteht meist durch das Zusammentreffen mehrerer Faktoren wie Schicksalsschläge, Einsamkeit, Umwelteinflüsse, psychische und erbliche Faktoren, Herzerkrankungen, eine Übersäuerung des Stoffwechsels, Leber- und Nierenkrankheiten, Stoffwechselstörungen, Schlafmangel, hormonelle Veränderungen und Schwankungen, Drogen- und Alkoholkonsum, Mineralstoff- und Vitaminmangel sowie durch bestimmte Medikamente.

Die Symptome einer Depression:

Man ist dauerhaft lustlos, niedergeschlagen, gereizt, überfordert und zieht sich zurück. Das Leben ergibt keinen Sinn mehr. Weitere Anzeichen einer Depression sind innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Angstzustände, Antriebslosigkeit, Libidoverlust, Selbstzweifel, Herzklopfen, Schwindel, Engegefühle in der Brust ohne organische Ursachen, Schlafstörungen, Zittern, Schweißausbrüche, kalte schwitzige Hände und Füße, Krämpfe, Nervenschwäche, rasche Ermüdbarkeit und Erschöpfungszustände, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, ein schlechtes Allgemeinbefinden, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden sowie diffuse Magen-, Kopf- und Rückenschmerzen.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie eine Depression mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepturen für Kräuterweine und Tinkturen zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen des Körpers (Meridiane) gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Körper hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasseranwendungen bewirken bei der Behandlung und Vorbeugung von Depressionen einen positiven Heilreiz. Sie kräftigen den Stoffwechsel, das Immunsystem und hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den

gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorb ...pdf](#)

 [Read Online Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vo ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf**

---

**From reader reviews:**

**Laurie Riley:**

Reading a publication tends to be new life style with this era globalization. With examining you can get a lot of information which will give you benefit in your life. Having book everyone in this world can easily share their idea. Textbooks can also inspire a lot of people. Plenty of author can inspire all their reader with their story or perhaps their experience. Not only situation that share in the guides. But also they write about advantage about something that you need instance. How to get the good score toefl, or how to teach your kids, there are many kinds of book that you can get now. The authors nowadays always try to improve their expertise in writing, they also doing some research before they write with their book. One of them is this Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

**Ben Hernandez:**

You can spend your free time to see this book this book. This Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is simple to deliver you can read it in the park, in the beach, train and also soon. If you did not get much space to bring the printed book, you can buy the particular e-book. It is make you much easier to read it. You can save often the book in your smart phone. Consequently there are a lot of benefits that you will get when one buys this book.

**Russell Stringer:**

This Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is new way for you who has fascination to look for some information because it relief your hunger of knowledge. Getting deeper you into it getting knowledge more you know or else you who still having small amount of digest in reading this Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) can be the light food for you personally because the information inside this particular book is easy to get by simply anyone. These books produce itself in the form that is certainly reachable by anyone, yep I mean in the e-book application form. People who think that in reserve form make them feel sleepy even dizzy this book is the answer. So there is not any in reading a publication especially this one. You can find what you are looking for. It should be here for a person. So , don't miss that! Just read this e-book style for your better life in addition to knowledge.

**Sharon Bradley:**

A number of people said that they feel fed up when they reading a publication. They are directly felt this

when they get a half portions of the book. You can choose typically the book Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) to make your own reading is interesting. Your skill of reading expertise is developing when you similar to reading. Try to choose very simple book to make you enjoy to read it and mingle the feeling about book and reading through especially. It is to be 1st opinion for you to like to open a book and examine it. Beside that the publication Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) can to be a newly purchased friend when you're really feel alone and confuse using what must you're doing of that time.

**Download and Read Online Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #QTS4RY15CFE**

## **Read Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook**

Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

## **Online Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download**

**Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc**

Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Depressionen - Gemütskrankheit behandeln und vorbeugen mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub