

Der große Vergleich: Teil 32

SERIE:
SCHULMEDIZIN
ODER NATURHEIL-
MITTEL?

Die besten Helfer für eine stabile Seele

Die Heilpraktikerin rät...



Alexandra Heinrich,
Heilpraktikerin,
Stuttgart



Kräuter-Tees (Apotheke oder Bio-Laden) mit **Johanniskraut, Baldrian und Hopfen** helfen gegen leichte Depressionen. Sogenannte Rescue-Tropfen (Apotheke) aus **Bachblüten** wirken sehr beruhigend. Auch die homöopathischen Mittel **Neurodoron oder Neurexan** (Apotheke) hellen die Stimmung auf und steigern den Antrieb.

Stimmungs-Schwankungen können saisonal durch schlechtes Wetter, Partnerschafts-Probleme, Überforderung oder Sorgen bedingt sein. Betroffene werden infektfälliger und ziehen sich oft zurück. Entspannungs-Angebote wie **Yoga, Pilates oder Massagen** lindern die Symptome. Entspannungs-



Der Allgemeinmediziner rät...



Dr. Jens Neidert,
Allgemein-Mediziner,
Stockstadt



Körper sowohl Serotonin als auch das Schlaf-Hormon Melatonin herstellen kann. Mit der richtigen Ernährung fühlen wir uns schnell besser und finden leichter Schlaf. Ergänzend helfen **mentale Techniken**: Ein Spaziergang, bei dem wir unsere Gedanken bewusst nur auf ein schönes Thema lenken und alles andere ausblenden, wirkt wahre Wunder (sogenannter Gedanken-Filter).

Ein Mangel des Wohlfühl-Hormons Serotonin im Gehirn kann Stimmungsschwankungen auslösen. **Hirse, Cashew-Nüsse oder Emmentaler-Käse** enthalten die Aminosäure „Tryptophan“ in hoher Menge, aus der unser

Wenn die Beschwerden nicht weggehen, sollte ein **Psychotherapeut** aufgesucht werden.