

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Depression

Einordnung der Depression	7
Dysthymie	8
Anpassungsstörung	9
Burnout-Syndrom	9
Somatoforme Störungen	9
Neurasthenie, Chronic Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie-Syndrom	10
Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Phobie	10
Symptome der Depression	13
Schweregrade und Unterformen	15
Schweregrade	15
Unterformen	16
Selbstmordgefährdung (Suizidalität)	18
Ursachen und Entstehung	20
Vererbung	21
Gen-Umwelt-Interaktion	21
Psychodynamische Faktoren	22
Verhaltenstherapeutische Faktoren	23
Biologische Faktoren	24

Historischer Exkurs: Melancholie	26
Wann bin ich depressiv? –	
Der „5-Fragebogen“	28
Folgen der Depression	30
Hilfe annehmen	31

Die konventionelle Behandlung

Antidepressiva	35
Nutzen und Wirksamkeit, Risiken und Nebenwirkungen von Antidepressiva.....	38

Der Tipp aus der Wissenschaft: Die homöopathische Behandlung der Depression

Die Homöopathie.....	41
Ein psychiatrischer Fall.....	44
Studienlage	46
Zum Projekt der Carstens-Stiftung.....	48
Wann sollte eine homöopathische Behandlung erfolgen?.....	49
Einzelmittel oder Kombinationsmittel	50
Häufig eingesetzte homöopathische Mittel	52
<i>Arsenicum album</i>	54
<i>Aurum metallicum</i>	54

<i>Helleborus niger</i>	55
<i>Ignatia amara</i>	55
<i>Lac caninum</i>	56
<i>Lachesis muta</i>	56
<i>Lycopodium clavatum</i>	57
<i>Natrium muriaticum</i>	58
<i>Nitricum acidum</i>	58
<i>Nux vomica</i>	58
<i>Sepia</i>	59

Weitere komplementärmedizinische Therapien bei Depression

Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin	65
Baustein Achtsamkeit	67
Entspannung und Stressmanagement für zu Hause.....	68
Bewegungstherapie	70
Ausdauersport	70
Qigong	71
Feldenkrais.....	72
Tanztherapie	72
Pflanzenheilkunde	74
Lavendel.....	74
Johanniskraut	76
Kava-Kava	78
Baldrian.....	78

Mikronährstoffe.....	80
Homocystein, S-Adenosylmethionin, Folsäure und Vitamin B12.....	80
Vitamin D	82
Mineralien.....	83
Omega-3-Fettsäuren.....	84

Tipps für die Selbsthilfe

Einnahme von Mikronährstoffen.....	85
Komplexmittel, pflanzliche Arzneimittel und anthroposophische Arzneien.....	88
Schmerzen.....	89
Schlafstörungen	93
Unruhezustände.....	97
 Hilfreiche Internet-Adressen	102
Literatur.....	103
Der Autor	110
Die Autorin.....	110