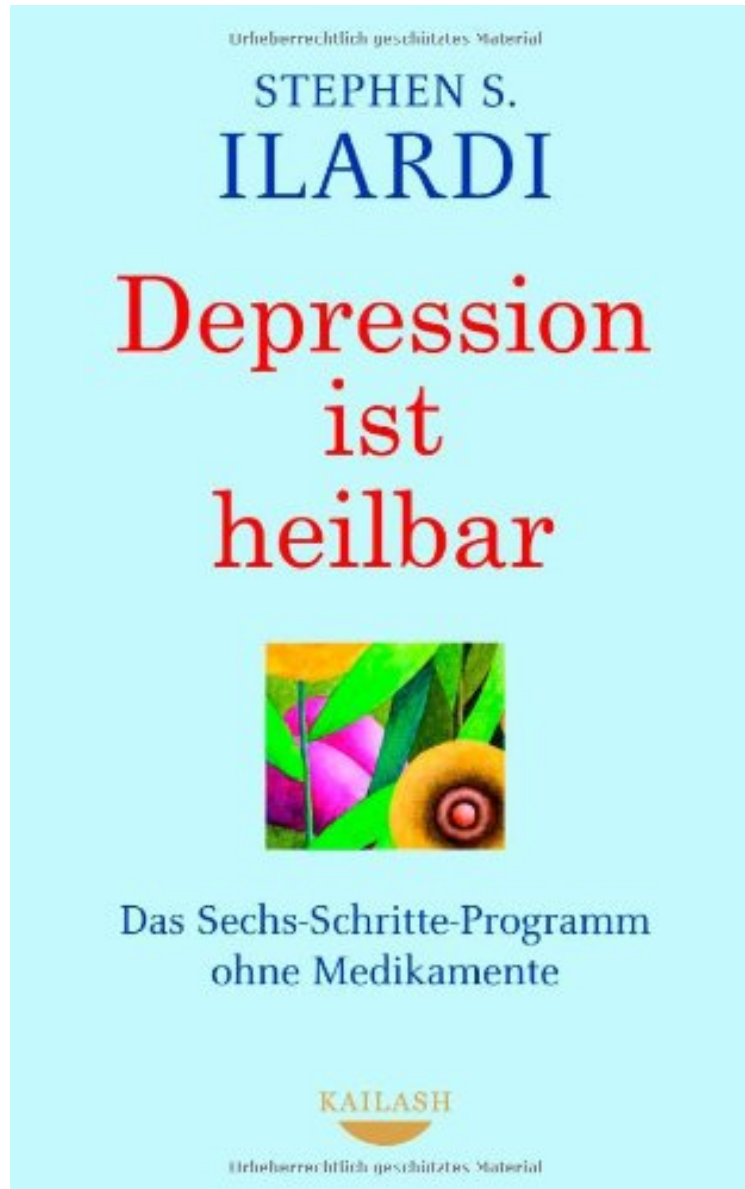


[Read free] Depression ist heilbar: Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente

Depression ist heilbar: Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente

Von Stephen S. Ilardi

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #47663 in BcherVerffentlicht am: 2011-10-17Abmessungen: 8.82 x 1.26b x 5.75l, Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 63.Mb

Von Stephen S. Ilardi : Depression ist heilbar: Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Depression ist heilbar: Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. dieses Buch ist den Kauf wert
Von Sabine Klinge. . . . da ich selbst zum zweiten Mal an einer Depression erkrankt bin und auch Medikamente nehmen mu, die zwar auf der einen Seite in der akuten Situation zwar helfen, aber auf der anderen Seite bei mir auch Nebenwirkungen haben, war es jetzt fr mich an der Zeit, nach Lesen etlicher Literatur zu diesem Thema nochmal genauer zu schauen, was man auf natrliche Art und Weise gegen diese Erkrankung machen kann, dabei bin ich dann irgendwann auf dieses Buch gestoen. Nach einer kurzen Leseprobe, habe ich es mir dann bestellt und sofort mit dem Lesen begonnen. Fr mich waren zwar viele Sachen bzw. Vorschlge bekannt, aber der Autor bringt sein 6 Schritte Programm mit sehr vielen bungen und Beispielen an seinen Patienten, gut erklrt und berzeugt rber. Ich habe es in der Zwischenzeit ganz durchgelesen und habe schon einige Sachen in die Tat umgesetzt. Natrlich geht nicht alles auf einmal und alles braucht nunmal seine Zeit, aber einige Sachen , wie z.B. die Wirkung von bestimmten Nahrungsergnzungsmitteln, waren fr mich neu zu hren und ich bin berrascht, das man solche Sachen von der eigenen rztin behaupt nicht vorgeschlagen bekommt ?? !! Da liegt fr mich der Verdacht nahe, das da doch eine riesige Pharmalobbie hinter dem Thema Depressionen steckt. Ich kann dieses Buch jedem Depressionskranken uneingeschrnkt empfehlen und auch ans Herz legen. Es beleuchtet die Erkrankung von einer ganz anderen Seite und mir hat es schon jetzt letztlich sehr geholfen !
5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es geht auch ohne Anti-Depressiva
Von Abendstern
Bei der Schwere Ihrer Depression empfehle ich Ihnen Antidepressiva. "Ich konnte diesen Satz nicht mehr hren. Er kam von allen Seiten. Antidepressiva haben ABER erhebliche (!) Nebenwirkungen. Wer schtzt mich davor? NIEMAND! Wer bernimmt die Verantwortung? NIEMAND! Wer verdient daran? DIE PHARMA-INDUSTRIE Die Wirkung von Antidepressiva ist fraglich und viele Menschen nehmen sie auch nach Abklingen ihrer Depression lebenslang (!) aus Angst, wieder ihren Depressionen zu verfallen. Depressionen sind eine lebensbedrohende Krankheit. Zweifellos. Doch Depressionen mchten uns auch etwas sagen. Die Depression zwingt zur Auszeit. Doch nicht ohne Grund. Eine Depression "in den Griff zu bekommen", dauert. Die Symptome mit Medikamenten zu unterdrcken, ist meiner Meinung nach der falsche Weg! Es gilt die Botschaft der Depression ggf. mit Untersttzung eines Therapeuten herauszufinden und daraus Konsequenzen zu ziehen. Das Buch beschreibt zuztztlich sechs Schritte zur nderung der Lebensfhrung, die m. E. sowieso die Basics fr ein gesundes Leben sind, die man aber in der Vergangenheit vernachlssigt hat. Dieses Buch hat MIR sehr geholfen und ich kann es nur jedem empfehlen, der gesund werden WILL (!) und an die Selbstheilungskrfte des eigenen Krpers glaubt. Einen lieben Gru an die Pharma-Industrie. Ich bin sicher, es gibt Alternativen und es geht in vielen Fllen auch ohne Anti-Depressiva.
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfe zur Selbsthilfe
Von Petra Jablonski
Das Buch gibt einen guten und auch fr Laien gut verstndlichen berblick ber mgliche Ursachen und die dauerhafte Vorbeugung gegen Rckfalle. Eine medikamentse Behandlung wird hier nicht bercksichtigt, es steht aber jedem frei, die Empfehlungen des Autors auch parallel dazu anzuwenden. Ein wenig Zurckhaltung ist vielleicht bei der Umsetzung der Empfehlung zu jeder Menge Nahrungsergnzungsmitteln angebracht. Das scheint ein typisch amerikanisches Vorgehen zu sein. Insgesamt ist das ein sehr hilfreiches Buch!

Pressestimmen
"Das Anti-Depressions-Programm." (O Nachrichten)
Kurzbeschreibung
Die neue Therapie ohne Medikamente
DEPRESSION IST DIE NEUE GEISSEL UNSERER ZEIT. Sie zhlt mittlerweile zu den am hufigsten diagnostizierten Erkrankungen. Auf der Suche nach einer wirksamen Therapie stie Stephen S. Ilardi auf die erstaunliche Tatsache, dass Depressionen bei indigenen Vltern unbekannt sind. Verfgn diese ber natrliche Selbstheilungskrfte, die der moderne Mensch verloren hat? Nach jahrelanger klinischer Forschung fand Ilardi schlielich die Lsung: Es ist unser westlicher Lebensstil, der uns anflig fr Depressionen macht. Zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel, schlechte Ernhrung und das irrsinnige Tempo des 21. Jahrhunderts verursachen Stress und zerstreuen das psychische Abwehrsystem des Krpers. Wenn es gelingt, unseren Lebensstil zu ndern, knnen wir die Depression heilen. Die sechs Schritte des von Ilardi initiierten Therapieprogramms lauten: 1. Omega-3-Fettsuren (Ernhrung), 2. Handeln statt Grbeln, 3. Bewegung, 4. Licht, 5. soziale Beziehungen, 6. Schlaf. Anhand von Fallbeispielen und wertvollen Hintergrundinformationen erklrt der Autor Schritt fr Schritt, wie wir vllig medikamentenfrei einer hochkomplexen Krankheit ein Ende setzen. ber den Autor und weitere Mitwirkende
Stephen S. Ilardi ist Professor der Klinischen Psychologie an der Universitt von Kansas und Autor von ber 40 Fachartikeln zu mentalen Erkrankungen. In seiner Klinik behandelt er sehr erfolgreich Patienten mit Depression. Er lebt mit seiner Familie in Kansas, USA.