

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Was essen Sie zum Frühstück?

Falsche Ernährungsgewohnheiten können eine Ursache von Depressionen sein, sagt die Psychiaterin Kelly Brogan. Sie verschreibt keine Antidepressiva mehr und erläutert ihre Gründe in ihrem aktuellen Buch Die Wahrheit über weibliche Depression. Psychologie Heute veröffentlicht einen Auszug daraus

VON KELLY BROGAN



01. OKT 2016

Leiden Sie unter einem der folgenden Symptome: Stress, Unwohlsein, Angstzustände, innere Erregung, Erschöpfung, Libidoverlust, Gedächtnislücken, Reizbarkeit, Schlafstörungen, ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Überforderung und Niedergeschlagenheit? Sind Sie morgens nach dem Aufwachen meistens unmotiviert und antriebslos, schleppen sich durch den Tag und warten nur noch darauf, dass er endet? Vielleicht machen sich auch diffuse Ängste oder Panikattacken bemerkbar, ohne dass Sie wissen, warum? Und gelingt es Ihnen nicht, das Karussell Ihrer negativen Gedanken anzuhalten, das Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit bringt?

Alle diese Beschreibungen gehören zu Symptomen, die normalerweise der Diagnose „klinische Depression“ zugeordnet werden. Wenn Sie diese Diagnose im Rahmen der konventionellen...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

