



Depressionen erfolgreich behandeln

Wie Sie in nur 3 Monaten Ihre Depressionen ohne Psychotherapie und Psychopharmaka loswerden können!

Autorin: Sigi Nesterenko
www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Einleitung.....	Seite 7
Allgemeine Einordnung von Depressionen.....	Seite 9
Depressionen sind eine Erkrankung.....	Seite 10
Auftreten und Verbreitung.....	Seite 11
Prominente und Depressionen.....	Seite 14
Symptome von Depressionen.....	Seite 15
Wie fühlt sich ein depressiver Mensch?.....	Seite 19
Diagnose.....	Seite 25
Folgen von Depressionen.....	Seite 26
Selbstmordgefährdet?.....	Seite 29
Formen und Ursachen von Depressionen.....	Seite 33
Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen.....	Seite 51
So wurde ich meine Depressionen innerhalb von 3 Monaten für immer los.....	Seite 75
Depressionen unter umweltmedizinischen Aspekten.....	Seite 82
Candida – ein gefährlicher Begleiter.....	Seite 85
Die Leber.....	Seite 89
Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark.....	Seite 98
Vermeiden von Schadstoffen.....	Seite 103
Wenn das Depriloch zuschlägt – Tipps für akute Phasen.....	Seite 105

Tipps für nicht-akute Phasen.....	Seite 108
Umgang der Mitmenschen mit Depressionen.....	Seite 113
Irrtümer und Vorurteile.....	Seite 117
Nach den Depressionen.....	Seite 120
Zur Autorin.....	Seite 124
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 125



Vorwort

So tragisch der Tod von Nationaltorwart Robert Enke auch war, er hat es geschafft, dass Depressionen endlich zu einem Thema in Deutschland geworden sind. Obwohl Depressionen schon seit vielen Jahren zu einer Volkskrankheit geworden sind, werden sie noch immer tabuisiert, ignoriert, zu wenig diagnostiziert und häufig falsch therapiert. Es besteht ein riesiger Bedarf an guten und seriösen Informationen. Und wer kann diese besser geben als jemand, der die Depressionen selbst erlebt und sogar überlebt hat?

Als ich mitten in den Vorbereitungen für dieses Buch steckte, überrollte uns förmlich das Schicksal von Robert Enke. Plötzlich wachte die Nation auf und entdeckte eine Erkrankung, die vorher niemand zu kennen schien. Und mir wurde die Wichtigkeit meines Buches noch mal deutlich vor Augen geführt.

Es gibt viele Bücher über Depressionen, manche mit wirklich guten Inhalten und wertvollen Informationen. Aber ich bin davon überzeugt, dass diese Informationen, die ich aus eigener Erfahrung gesammelt habe, bisher in keinem anderen Buch zu finden sind.

Dass ich dieses Buch schreibe, ist alles andere als selbstverständlich. Doch wer mich heute sieht und kennt, kann sich nur schwerlich vorstellen, dass ich tatsächlich nur ganz wenige Schritte von dem Weg entfernt war, den Robert Enke gegangen ist. Und auch mir selbst kommt es mittlerweile oft vor wie ein schrecklicher Albtraum, in dem ich leider die Hauptrolle gespielt habe.

Meine Depressionen liegen nun genau 11 Jahre zurück. Und ob Sie es glauben oder nicht: sie sind nie wieder zurückgekehrt, ich habe sie ganz ohne Psychotherapie und Antidepressiva erfolg-

reich besiegt. Nachdem ich ca. 5 Jahre immer wieder von Depressionen heimgesucht worden war, erfolgte endlich die für mich lebensrettende Diagnose. Nachdem die entsprechende Therapie – wie gesagt: keine Psychotherapie – durchgeführt wurde, waren die Depressionen nach nur 3 Monaten wie weggeblasen. Und mittlerweile seit 11 Jahren! Und das Schönste daran: sie sind nie wiedergekommen!

In diesem einmaligen ebook über Depressionen erhalten Sie sehr wertvolle Informationen, die Ihr Leben wirklich grundlegend verbessern können. Dies ist nicht nur darauf zurückzuführen, dass ich selbst jahrelang von Depressionen betroffen war und schließlich selbst aus der Seelenhölle herausgefunden habe. Nein, diese Informationen sind auch so wertvoll, weil sie bisher kaum veröffentlicht wurden.

Erfahren Sie hier vieles über sinnvolle Naturheilverfahren, die bei Depressionen erfolgreich eingesetzt werden können. Und lesen Sie über die

vielen verschiedenen möglichen (Mit-)Ursachen, die zu Ihrer Depression geführt haben können.

Ich möchte Ihnen ganz bestimmt nicht das Blaue vom Himmel versprechen und Ihnen unerfüllbare Hoffnungen machen. Dafür nehme ich das Thema ‚Depressionen‘ viel zu ernst. Nein, es ist vielmehr. Es ist nach meinen langjährigen Erfahrungen einfach so, dass ich meine Erkenntnisse weitergeben möchte.

Viele meiner Leser der bisher erschienenen 17 Gesundheitsbücher baten mich immer wieder in den vielen mails und Gesprächen, noch mehr meiner Erfahrungen zu publizieren. Gerade depressive Menschen könnten doch so sehr von meinen Kenntnissen profitieren.

Und nun liegt es vor Ihnen, mein ebook, das auch Ihnen den Weg in Ihr neues Leben zeigen soll. Ich bin sicherlich realistisch genug, um zu sagen, dass dies nicht bei jedem gelingen wird. Aber auch wenn es auch nur jeder zweite Leser

ist, und Sie einer dieser beiden sind, dann ist doch schon viel gewonnen!

Lesen Sie dieses Buch unbedingt bis zum Schluss! So erhalten Sie ein wirklich umfangreiches Bild über Depressionen, denn ich beleuchte schulmedizinische Aspekte genauso wie naturheilkundliche Sichtweisen.

Und beachten Sie auch sehr intensiv die wertvollen Empfehlungen, die zwar schulmedizinisch nicht belegt sind, aber die in der Erfahrungsheilkunde sehr beeindruckende Erfolge erzielt haben. Auch wenn Ihnen hier die ein oder andere Empfehlung vielleicht noch etwas fremd erscheinen mag, so nehmen Sie meine Vorschläge als eine wichtige Anregung.

Auch ich kannte bis vor 11 Jahren nur schulmedizinische Sichtweisen. Doch erst mit Hilfe der ganzheitlich ausgerichteten Medizin wurde die tatsächliche Ursache meiner lebensbedrohlichen Depressionen diagnostiziert und beseitigt.

Und wenn Sie wüssten, wie viele Menschen mittlerweile anhand meiner Empfehlungen ihren Weg gefunden haben, würden Sie diese erst gar nicht anzweifeln.

Aber es ist natürlich Ihre Entscheidung. In diesem Buch gebe ich Ihnen viele hilfreiche Anregungen. Welche sie davon schließlich für sich annehmen und umsetzen, ist natürlich Ihnen überlassen.

Nutzen Sie außerdem die vielen Tipps am Ende dieses Buches: für akute Depressionsphasen oder für langfristige Depressionen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen viel Gesundheit. Ihre Sigi Nesterenko

Seite 1 - © De Almeida Gilles/fotolia

Seite 3 - © Akibu/pixelio