



# Abbau von Depressionen und Angstzuständen

---

## Ernährung

Die wichtigsten Verbindungen für die **Produktion und Funktion von Serotonin** (deinem stimmungsaufhellenden Neurotransmitter) sind in Nüssen, Samen, Bohnen, Obst und Gemüse enthalten. Zu diesen Verbindungen und einigen ihrer Hauptlieferanten gehören:

**Tryptophan** (eine Aminosäure; ein Grundbaustein von Serotonin) - Hafer, Tofu, Leinsamen, Kürbiskerne, Chiasamen, Mandeln, Walnüsse, Kartoffeln, Blumenkohl

\*\* Fleisch enthält zwar auch Tryptophan, aber es enthält auch 5 andere große Aminosäuren, die mit Tryptophan konkurrieren, um in das Gehirn zu gelangen. Daher können große Mengen Fleisch in der Ernährung sogar die Fähigkeit von Tryptophan blockieren, bei der Bildung von Serotonin zu helfen. Tryptophan benötigt außerdem Kohlenhydrate, damit es in das Gehirn transportiert werden kann. Deshalb empfiehlt es sich, auf pflanzliche Quellen zurückzugreifen, um eine optimale Aufnahme und Wirksamkeit dieses Nährstoffs zu gewährleisten.

**Omega-3-Fettsäuren** - Die beste Quelle sind **gemahlene Leinsamen**. Ideal ist es, sie selbst zu mahlen (eine kleine Kaffeemühle funktioniert hervorragend!) und sofort zu verzehren. Wenn du jedoch Reste hast, solltest du sie im Kühlschrank aufbewahren und so schnell wie möglich aufbrauchen. Die Empfehlung für die "medizinische Verwendung" liegt bei 3 Esslöffeln pro Tag - in Wasser oder Saft gerührt einnehmen oder zu Müsli, Smoothies, Soßen, Suppen usw. hinzufügen.

Weitere gute Quellen sind Chiasamen, Walnüsse, grüne Sojabohnen, Pekannüsse, Spinat, Avocado, rote Paprika, Mandeln, Erdbeeren, Heidelbeeren, Bananen und Süßkartoffeln.

\* Viele Menschen greifen zu Fischöltableten, um sich mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen, doch die heutigen Fischbestände enthalten Spuren von Quecksilber, das sich in diesen Tabletten leider konzentriert. Quecksilber ist ein bekanntes Hirntoxin, daher ist es am besten, eine Aufnahme so weit wie möglich zu vermeiden. Aus diesem Grund empfehlen wir vollwertige, pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

**Folat (Folsäure, Vitamin B9)** - Kichererbsen, Linsen, schwarze Bohnen, rote Kidneybohnen, weiße Bohnen, Spinat, Senfkörner, Erdnüsse, Spargel und frischer Orangensaft

**Vitamin B12** - ist nicht in Lebensmitteln, sondern in Bakterien enthalten. Tiere nehmen B12 auf, indem sie direkt vom Boden fressen. Wir können unser selbst angebautes Gemüse weniger gründlich waschen, aber wir sollten es auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu uns nehmen.

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel bestehen aus Cyanocobalamin, welches ein Cyanidmolekül enthält und nicht optimal ist. Verwende **Methylcobalamin, Adenosylcobalamin** oder **Hydroxycobalamin**, da diese bereits die natürlichen Formen sind, die dein Körper verwendet. Damit ersparst du deinem Körper die Mühe, das Cyanid zu verarbeiten und zu entziehen.

## Flüssigkeitszufuhr (Hydratation)

Dehydrierung verursacht nicht nur Kopfschmerzen, sondern verstärkt auch Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, da sie die reibungslose Funktion der Gehirnzellen verhindert.

Ein **hydratisiertes (wasserreiches) Gehirn** ist ein gesundes Gehirn! Berechne deinen idealen Tagesbedarf wie folgt: Dein Gewicht in Kilo ÷ 30

**z.B.** 75 kg ÷ 30 = 2,5 Liter Wasser = 10 Gläser Wasser (250 ml/ Glas)

**Tipp!** Plane im Voraus, wann du jedes Glas trinken wirst:

**z.B.:** 3 Gläser nach dem Aufstehen, 3 zwischen Frühstück und Mittag, 2 zwischen Mittag und Abendessen, und 2 am Abend.

## Andere Lebensstil-Therapien

### Sonnenlicht und Schlafrhythmus

Die Aufnahme von genügend hellem Licht durch die Augen ist äußerst wichtig für die Produktion von **Serotonin** am Tag und von **Melatonin** in der Nacht. Melatonin ist die Chemikalie, die deinen Schlafzyklus bzw. deine "innere Uhr" steuert. Wenn möglich, setz dich innerhalb von 10 Minuten nach dem Aufwachen ins helle Licht - geh zügig spazieren, frühstücke in einem sonnigen Bereich des Hauses

oder denke über den Kauf einer Lichttherapielampe nach. Wenn du morgens *zu* früh aufwachst, ist es auch hilfreich, gegen 4 Uhr nachmittags für 20-30 Minuten ins Sonnenlicht zu gehen.

## Frische Luft

Frische Luft, vor allem in der Nähe von fließendem Wasser oder nach einem Regen, ist voll von **negativen Ionen**. Das Einatmen dieser negativen Ionen senkt die Stresshormone und reduziert Angstzustände. Frische Luft im Schlafzimmer wirkt auch Wunder für die Schlafqualität.

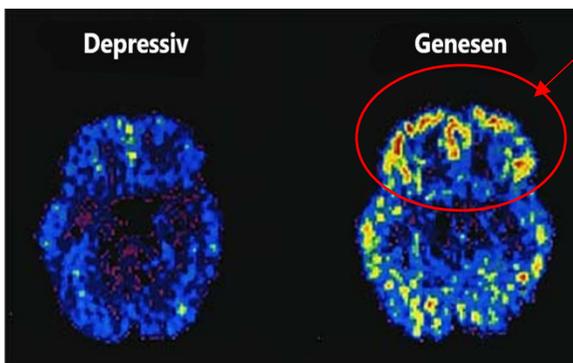
**Tiefe Atemzüge** – Studien zeigen, dass die Stimmung beeinträchtigt wird, wenn der Sauerstoffgehalt im Körper nicht optimal ist. Halte deinen Sauerstoffgehalt durch häufige tiefe Atemübungen hoch. Ein optimaler Sauerstoffgehalt kann durch langsame, tiefe Atemzüge mit einer Frequenz von 6 Atemzügen pro Minute erreicht werden (5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen). Hierbei sollte sich erst dein Bauch und dann dein Brustkorb ausdehnen.

## Bewegung

Regelmäßiges Ausdauertraining (Kardio) setzt im Gehirn **Endorphine** (Wohlfühlhormone) frei und trägt erheblich zum Stressabbau bei. 16 Wochen Ausdauertraining haben nachweislich die **gleiche** antidepressive Wirkung wie die führenden Antidepressiva, jedoch mit **weit weniger** Rückfällen. Mindestens 30 Minuten Ausdauertraining pro Tag reduzieren Angstzustände bereits beim ERSTEN Training deutlich und zeigen nach etwa 7 Tagen signifikante antidepressive Wirkungen.

**Empfehlung** – 30 Minuten → 1 Stunde zügiges Gehen an der frischen Luft, gleich nach dem Aufstehen, deckt alle 3 dieser Lebensstil-Therapien ab!

## Verbesserung der Funktion des Frontallappens



Dein Frontallappen ist das **Zentrum** des Gehirns, das **für rationale Entscheidungen** zuständig ist. Er ist auch an Spiritualität, Willenskraft und abstraktem Denken beteiligt. Ein gesunder Frontallappen ist die Voraussetzung für eine gute mentale Gesundheit. Es ist inzwischen erwiesen, dass eines der Hauptmerkmale praktisch aller depressiven Menschen eine erhebliche Verringerung der Durchblutung und der Aktivität des Frontallappens ist.

Die folgenden Faktoren wurden mithilfe von SPECT-Scan untersucht, um den Blutfluss im Gehirn zu verfolgen.

Faktoren, die den Frontallappen **UNTERDRÜCKEN**: Koffein, Alkohol, Nikotin, jede Art von Sucht, kohlenhydratarme Ernährung, Bildschirmnutzung zur Unterhaltung (Videospiele,

Unterhaltungsfernsehen, einige Formen sozialer Medien usw.), Pornografie, stark rhythmische Musik und gewohnheitsmäßiges Handeln gegen das eigene Gewissen.

Faktoren, die den Frontallappen **STÄRKEN**: zum Nachdenken anregendes Lesematerial (insbesondere mit geistlichen Themen), Studium/ Vergleich der Heiligen Schrift, Puzzles (Wort-, Zahlen- oder Puzzlespiele), klassische Musik (mit ausgeprägter Melodie), Gebet und andächtige Betrachtung.

**Tipp!** Wenn es dir nicht gefällt, einfach nur dazusitzen und klassische Musik zu hören, kannst du sie im Hintergrund laufen lassen, während du den Haushalt erledigst, das Abendessen kochst, Sport treibst usw.

**Tipp!** Studiere jeden Tag vor dem Schlafengehen das Kapitel in den Sprüchen, das dem Datum des Tages entspricht (z. B. 25. Mai - lies Sprüche 25). Mache das Gleiche jeden Morgen mit einem Psalm. Das Analysieren und Auslegen von Psalmen und Sprüchen ist eine gute Möglichkeit, den Frontallappen zu trainieren.

## Hydrotherapie

Wasser kann auch äußerlich angewendet werden, um die **Durchblutung zu verbessern** und den **Blutfluss zum Gehirn zu steigern**. Dies kann durch stimulierende Wechselduschen erreicht werden. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du die folgenden Schritte befolgst:

1. Stelle die Wassertemperatur allmählich so warm ein, wie es deine Haut verträgt, und lass das Wasser 3-5 Minuten lang laufen.
2. Dreh den Wasserhahn auf kalt, während du deinen ganzen Körper 30 Sekunden lang gut abduchst.
3. Dreh das Wasser für 3 Minuten auf heiß und dann für 30 Sekunden wieder auf kalt zurück.
4. Wiederhole Schritt 3 und achte darauf, dass du mit kalt endest. Du wirst nach Luft schnappen, aber es ist erfrischend!
5. Trockne dich ab und ziehe dich warm und bequem an.
6. Entspanne dich für 20 Minuten in einer liegenden Position. Das ist wichtig, denn dein Körper wurde stimuliert und muss sich richtig ausruhen, um den vollen Nutzen aus der Behandlung zu ziehen.  
(**Tipp!** Steck einen Timer in eine wasserdichte Plastiktüte und benutze ihn unter der Dusche.)

## Kognitive Verhaltenstherapie

**Definition:** Eine Form der Psychotherapie, bei der negative Denkmuster über sich selbst und die Welt hinterfragt werden, um unliebsame Verhaltensmuster zu verändern oder Gemütskrankheiten wie Depressionen zu behandeln.

**Vorteile des Erlernens und Praktizierens der KVT:** Sie ist mindestens so wirksam wie eine medikamentöse Therapie, hat keine körperlichen Nebenwirkungen, macht Rückfälle unwahrscheinlicher,

erhöht die Wahrscheinlichkeit, von psychischen Erkrankungen verschont zu bleiben, und verändert die Gehirnchemie.

## 1. Das Positive hervorheben, das Negative beseitigen:

Worüber wir sprechen, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, sowohl positiv als auch negativ. Die folgende Übung wird für dich von großem Nutzen sein, wenn du dich ganz darauf einlässt:

Entscheide dich 2 Wochen lang (14 aufeinanderfolgende Tage), **nichts Kritisches oder Negatives** über irgendetwas/jemanden zu sagen.

Vermeide auch „konstruktive Kritik“, die in Wirklichkeit oft „destruktive Kritik“ ist. Anstatt z. B. zu sagen: „Du kommst immer zu spät zur Arbeit“, sage doch: „Unser Büro läuft so gut, wenn du pünktlich bist.“ Erwartungen und Konsequenzen können auch ohne kritische Worte durchgesetzt werden.

Rede entweder mit **positiven** Worten und Gedanken oder rede gar nicht! Wenn du einen Fehler machst, musst du wieder von vorne anfangen, bis du alle 14 aufeinanderfolgenden Tage erreicht hast. Lass dich nicht entmutigen, wenn du wieder von vorne anfangen musst! Es wird leichter, je mehr du dir über deine Gedanken bewusst wirst.

## 2. Kognitive Verzerrungen erkennen:

Dies sind einige häufige Verzerrungen, die sich in viele unserer Denkmuster und Gespräche einschleichen und unsere Perspektive und Stimmung negativ beeinflussen können

1. **Alles-oder-Nichts-Denken:** Es gibt kein „Dazwischen“. Es geht nur in die eine oder andere Richtung.  
Z.B.: „Dieser Tag ist völlig ruiniert.“ oder „Sie ist perfekt.“
2. **Verallgemeinerung:** Begrenzte Fakten verwenden, um an einer festen Überzeugung festzuhalten, die eigentlich nicht wahr ist.  
Z.B.: „Die Kinder hören immer nur auf dich, mir gehorchen sie NIE!“ „Du bist IMMER zu spät!“
3. **Mentaler Filter:** Das Herausgreifen eines Aspekts in einer Situation unter vollständiger Ausblendung anderer Aspekte, die berücksichtigt werden sollten. „Scheuklappen“ aufsetzen.  
Z.B.: „Es gibt nichts Gutes in meinem Leben“, obwohl es eigentlich viele gute Seiten hat.
4. **Gedankenlesen:** Die Überzeugung, zu wissen, was eine andere Person denkt, ohne sie danach gefragt zu haben. Wir können Handlungen beurteilen, aber nicht die Beweggründe.  
Z.B.: „Sie ignoriert meine Nachricht, weil sie nicht mit mir sprechen will.“
5. **Irrtum des Wahrsagers:** Zu wissen, wenn DAS passiert, auf jeden Fall JENES passieren wird.  
Z.B.: „Ich werde dieses Problem niemals überwinden können.“ <- Vorsicht vor der selbsterfüllenden Prophezeiung! Oder:  
„Ich muss mir darüber Sorgen machen, sonst wird es tatsächlich passieren.“ <- „Magische Sorge“
6. **Vergrößerung/ Verkleinerung:** Großes geringfügig machen und Geringfügiges Vergrößern  
Z.B.: „Ich ERTRAGE den Klang dieser Türklingel nicht.“ <- Vorsicht vor der „Nicht-Ertrageritis“

7. **Emotionale Rechtfertigungen:** Zu glauben, dass deine Gefühle nicht lügen.  
Z.B.: „Ich bin wütend auf dich, das beweist, dass du mich grausam und rücksichtslos behandelt hast.“ Oder:  
„Ich fühle mich gerade nicht danach, etwas zu verändern, also werde ich es auch nicht tun!“
8. **Abstempelung/ Fehlabbestempelung:** Gewohnheitsmäßig definieren wir uns oder andere mit einem beschreibenden Begriff.  
Z.B.: „Sie hat ihr Geschirr nach dem Essen nicht abgewaschen. Sie ist so faul.“ Oder:  
„Ich habe den Test wieder nicht bestanden. Ich bin einfach ein Versager.“
9. **Personalisierung:** Der Glaube, dass alle guten oder schlechten Dinge, die passieren, auf dich persönlich gerichtet sind.  
Z.B.: „Ich kann nicht glauben, dass sie mir das angetan hat!“ - In vielen Fällen wusste die Person nicht einmal, dass du dich über das, was sie getan hat, geärgert hast, geschweige denn, dass sie es absichtlich getan hat, um dich zu verletzen.
10. **Disqualifizierung des Positiven:** Das Gute anerkennen, um objektiv zu erscheinen, aber zu glauben, dass die gute Seite keinen Wert hat.  
Z.B.: Du hältst dich für so schlecht, dass du denkst, Komplimente, die dir gemacht werden, seien nur aus Mitleid - und disqualifizierst sie damit.

### 3. Lerne dein ABC:

Viele gehen davon aus, dass ein **A**uslöser direkt zu einer emotionalen „**C**“onsequenz führt.

Z.B.: „Was sie gesagt hat, hat mich so aufgeregt!“, „Dieser Fahrer macht mich TOTAL wahnsinnig!“

**A -> C Denken** nennt man eigentlich „**krummes Denken**“. Es unterstützt die Überzeugung, dass wir wenig oder gar keinen Einfluss auf unsere Gefühle haben und dass Ereignisse und Situationen unsere Emotionen und unser Verhalten DIREKT verursachen.

**WAHRHEIT:** Unsere **B**ehauptung über den **A**uslöser ist die eigentliche Ursache für die emotionale **C**onsequenz.

**A -> B -> C Denken** ist gesundes, korrektes Denken. Indem wir die Wichtigkeit unserer eigenen Denkmuster und **B**ehauptungen anerkennen, haben wir die Macht, unsere emotionalen **C**onsequenzen zu verändern.

#### **Beispiel:**

Auslöser: Jemand fährt weit über dem Tempolimit und schneidet dich.

Behauptung: Dieser Fahrer ist so unverschämt! Das hat er mit Absicht gemacht! Der kümmert sich um niemanden außer um sich selbst!

Consequenz: Wut, Frustration und Stress

Wir haben die Macht, unsere **C**'s zu ändern. Wir müssen einfach nur unsere **B**'s analysieren und ändern, indem wir die vorhandenen Verzerrungen erkennen und sie anhand der WAHREN Fakten rekonstruieren.

Welche kognitiven Verzerrungen lagen bei den ursprünglichen **B's** vor? Antwort: (Fehl-)Abstempelung und Gedankenlesen.

**Neue B's:** Diese Person fährt viel zu schnell! Es besteht die Möglichkeit, dass sie einfach nur unverschämt ist, aber es besteht auch die Möglichkeit, dass sie einen verletzten Beifahrer hat und ins Krankenhaus rast... Ich kann es nicht mit Sicherheit sagen. Ich bin froh, dass ich nicht in einer Situation bin, in der es nötig wäre, so zu rasen, und ich bin froh, dass sein Auto nicht mit meinem zusammengestoßen ist.

**Neue C's:** Weniger Stress, gefolgt von Dankbarkeit

Du siehst, dass die **neuen C's** viel weniger negativ sind als die ursprünglichen **C's**! Indem du deine **Behauptungen** dahingehend änderst, dass sie wahr und korrekt sind, hat dieser **Auslöser** nun weniger Macht, deine Stimmung, deinen Tag und deine allgemeine geistige Gesundheit negativ zu beeinflussen.

#### 4. Üben, üben, üben!

Benutze ein Tagebuch, ein Notizbuch oder Schmierzettel und teile die Seite wie abgebildet in 4 Spalten ein.

Wenn du eine Situation erlebst, die **starke negative Gefühle** in dir auslöst, gehe diese Übung durch. Schreibe den Auslöser auf und liste alle deine Behauptungen über das Ereignis auf. Als nächstes analysierst du sorgfältig deine Behauptungen, suchst nach kognitiven Verzerrungen und schreibst alle auf, die du gefunden hast. Zum Schluss rekonstruiere deine ursprünglichen Behauptungen, um neue wahre und korrekte Behauptungen über die Situation zu erstellen.

Je öfter du das auf dem Papier übst, desto leichter wird es dir fallen. Bald wirst du in der Lage sein, deine Gedanken in dem Moment zu analysieren und zu rekonstruieren, in dem sie dir in den Sinn kommen, und du wirst dich vor unnötigen oder übertriebenen negativen Gefühlen bewahren.

\*\* Es ist wichtig zu erkennen, dass es manchmal angemessen und gesund ist, negative Emotionen über einen erheblichen Verlust oder eine Enttäuschung zu empfinden (z. B. den Tod eines geliebten Menschen). Dennoch kann es ratsam sein, auch diese Zeiten auf kognitive Verzerrungen zu untersuchen, falls solche vorhanden sind. Wenn du feststellen kannst, dass es keine Verzerrungen gibt, dann weißt du, dass deine Gefühle angemessen sind und kannst sie annehmen. Das Aufschreiben deiner Gedanken ist eine gesunde Übung in jedem Trauerprozess.

Auslöser	Ursprüngliche Behauptung	Kognitive Verzerrungen	Wahre, korrekte Behauptung

„Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er.“ Sprüche 23,7

„Was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohl lautend, was irgendeine Tugend oder etwas Lobenswertes ist, daran denkt!

... und der Gott des Friedens wird mit euch sein. Philipper 4,8-9

Den dazugehörigen Vortrag als Videopräsentation findest du auf youtube:

<https://youtu.be/p79RufN3HME>

[www.vaterderliebe.de](http://www.vaterderliebe.de)