



<https://biz.li/33pf>

# GEFANGEN IM EIGENEN KOPF! TIPPS ZUR BEWÄLTIGUNG VON DEPRESSIONEN

Veröffentlicht am 23.11.2023 um

Laut Schätzungen der Deutschen Depressionshilfe leiden aktuell circa 8,2 Prozent (18 - 79-Jährigen) der Bevölkerung unter Depressionen. Eine alarmierende Zahl, wenn wir bedenken, dass die Tendenz in den vergangenen Jahren stieg und die Dunkelziffer wohl deutlich höher ausfällt. Betroffene Personen sind mit dieser Erkrankung teilweise immens in ihrem Alltag eingeschränkt, für einige ist beispielsweise ein normales Arbeitsleben kaum denkbar.



Kaum verwunderlich, dass die Medizin vermehrt nach Lösungen forscht und auch einen Blick auf Psychedelika wie [1d-LSD](#) wirft - teilweise mit überaus positiven Ergebnissen! Aber eine Patentlösung gegen die Erkrankung gibt es bislang nicht. Deshalb möchten wir unseren Lesern in diesem Artikel einige Tipps zur besseren Bewältigung mit auf den Weg geben.

## Ein kurzer Blick in die aktuellen Studien

Zum aktuellen Zeitpunkt laufen unzählige Studien zum Thema Depressionen. So forscht aktuell beispielsweise die LMU Klinik aus München an unterschiedlichen Behandlungsstudien, dazu gehören: Transkranielle Magnetstimulation (TBS-D) Transkranielle Gleichstromtherapie (DiSCoVeR) Psychotherapie CBASP oder Behavioral Activation (ChangePDD) Die Erforschung der neuen Testverfahren steckt noch in den Kinderschuhen, daher werden die zukünftigen Ergebnisse mit Spannung erwartet! Etwas greifbarere Ergebnisse hat die Universität Basel mit dem von Albert Hofmann entwickelten LSD gemacht. Das Forscherteam um Felix Müller hat mittelgradig bis schwer depressive Probanden innerhalb von 4 Wochen mit zwei Gaben (100 - 200 Mikrogramm) LSD behandelt. Nach der letzten Gabe wurden die 61 Probanden einmal nach 2 Wochen und ein zweites Mal nach 3 Monaten zur depressiven Symptomatik befragt. In dieser Befragung konnte eine signifikante Verbesserung der Depressionen festgestellt werden. Aber jetzt werden sich viele Leser fragen: Psychedelika erfüllen laut § 29 Betäubungsmittelgesetz einen Straftatbestand! Prinzipiell ist die Annahme richtig, dennoch gilt diese Aussage nicht für alle psychoaktiven Substanzen. Einige Substanzen, die beispielsweise auf [chemical-collective.com/nl/](https://chemical-collective.com/nl/) erhältlich, sind zu Forschungszwecken frei erhältlich.

## Gesunde Lebensweise als Grundlage für Veränderung

Nachdem jetzt klar ist, dass die Forschung der Krankheit auf den Fersen ist, widmen wir uns der Tipps für den Alltag. Schon unsere Eltern gaben uns eine gesunde Lebensweise mit auf den Weg! Esst genug Obst und Gemüse oder treibt mehr Sport, waren einige Ratschläge, die vielen groß gewordenen Kindern noch heute in den Ohren liegen. Ein kluger Rat, der auch heutzutage hilft, die depressiven Blockaden zu sprengen! Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, dass sich unser Geist öffnet und unsere Stimmung verbessert. Ganz gleich ob Spaziergänge im Freien oder sportliche Aktivitäten - das Ziel sollte sein, den Körper in Schwung zu bringen. Überdies spielt auch eine ausgewogene Ernährungsweise eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Depressionssymptomen. Auch die Einnahme von Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sowie [Vitamin B12 kann nachweislich](#) zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

## **Positive mentale Techniken zur Bewältigung von Stress und depressiven Gedankenmuster anwenden**

Jeder von uns kennt diese negative Stimme im Kopf. Sie plappert unaufhaltsam und durchströmt unsere Gedankengänge mit Sätzen wie "Ich bin nichts wert" oder "Alles geht schief". Doch wie viel von dem trifft wirklich ein? Seien wir mal ehrlich - kaum etwas! Oftmals sind es einfach nur festgefahrene Muster, die scheinbar die Ausfahrt eines Kreises verpasst haben und immer wieder ihre Runden in unserem Kopf drehen. Sobald wir erkennen, dass solche destruktiven Glaubenssätze oft unbegründet sind, öffnen wir die Tür für positive Veränderungen im Denken. Eine hilfreiche Übung hierbei ist das Erstellen einer Liste mit all den Dingen, die gut laufen in unserem Leben - sei es ein liebevoller Partner oder eine Leidenschaft für bestimmte Aktivitäten, um so unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf Positives zu lenken.

### **Langzeitstrategie: Sich selbst lieben lernen!**

Selbstliebe ist unfassbar mächtig im Kampf gegen [Depressionen](#). Aber wie geht man dabei am besten vor? Beginne damit, dir bewusst Zeit für dich selbst einzuräumen – sei es durch Meditation oder beispielsweise das rumgekickte mit Freunden am Samstagnachmittag. Finde heraus, was dir wirklich ein Lächeln ins Gesicht zaubert und mache es zur Routine. Visualisieren deine Ziele und Träume als Leuchttürme in der Dunkelheit deiner Depression. Diese Leuchttürme sind selbst an den dunkelsten Tagen dein Leitfeuer und führen dich wieder auf den rechten Weg.