

Verschiedenes kann psychische Probleme, wie Wut, Depression, Ängste usw. auslösen. Sehr oft werden die einfachsten Dinge im Leben nicht berücksichtigt und somit vergessen. Zu schnell werden Psychopharmaka verschrieben, die alles noch verschlimmern. Zu schnell sitzt man in einer Gruppe mit Menschen, die gleich leiden wie Sie. Es wird über Probleme, über Erlebtes, über den Alltag, über Partner und Freunde, über Mobbing an der Arbeitsstelle gesprochen. Doch die Probleme werden nur wieder ständig präsent und Lösungen werden nicht gefunden. Man leidet mit den Menschen in der Gruppe zusätzlich mit.

Es gibt so viele Bücher, die alles wunderbar umschreiben und beschreiben. Doch echte Lösungen findet man kaum. Bevor Sie sich weiter plagen, lassen Sie bei Ihrem Arzt Ihr Blut in die Tiefe untersuchen.

Sehr oft fehlen Betroffenen, die sich so ernähren, wie man sich heute ernährt, also ungesund, wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente). Nährstoffe können auch durch Medikamente gekillt werden.

Nur zwei Beispiel: Kalium gehört zu den Salzen des Lebens. Eine Über- oder Unterversorgung wirkt auf die Psyche. Bei einem Kaliummangel besteht die Neigung zum «Schwarz sehen», zum Pessimismus und zu depressiven Verstimmungen. Das Gefühl, «ausgebrannt» (Burnout) zu sein, macht sich breit. Ein Verlust an Spannkraft, Vitalität und Lebensfreude sind deutliche psychische Anzeichen eines Kaliummangels.

Kalium in Lebensmitteln:

- Pfifferlinge (5370 mg/100 g)
- Sojabohnen (1800 mg/100 g)
- Kakaopulver (1500 mg/100 g)
- Kichererbsen (1370 mg/100 g)
- Aprikosen, getrocknet (1370 mg/100 g)
- Weizenkleie (1350 mg/100 g)
- weisse Bohnen (1340 mg/100 g)
- Pistazien (1020 mg/100 g)

- Erbsen (990 mg/100 g)
- Linsen (840 mg/100 g)
- Mandeln (835 mg/100 g)
- Petersilie (810 mg/100 g)
- Spinat (633 mg/100 g)
- Banane (420 mg/100 g)
- Kartoffeln (411 mg/100 g)

Magnesium wird zur Bildung von Serotonin benötigt. Das Glückshormon wirkt stimmungshhebend und förderlich auf unsere mentale Widerstandsfähigkeit und emotionale Ausgeglichenheit. Eine mehrwöchige Supplementation mit einem guten Magnesium hat einen positiven Effekt auf depressive Symptome und Angstgefühle.

In einer gesunden Ernährung mit Obst, Gemüse, Salat, Getreideprodukten führen Sie Ihrem Körper genügend Magnesium zu.

Klienten von uns halten sich an Ihr E-Book von der Onlineberatung.

Nicht nur die Ernährung ist sehr wichtig, sondern auch Bewegung, Sport, Tanzen, Freude haben. Sie möchten mehr wissen, [buchen Sie eine Onlineberatung und wir helfen Ihnen kompetent...](#)

Betroffene sollten Hilfe suchen, professionell oder zumindest Gespräche suchen - mit PartnerIn, Freunden, Familie usw.