

05. Februar | 10. Oktober 2024

Depression – welche natürlichen Methoden helfen?

Depressionen sind in den letzten Jahrzehnten massiv angestiegen und stellen heute eine Volkskrankheit dar. Dieses Seminar beleuchtet die wichtigsten Grundlagen zu Depressionen. Es soll aufgezeigt werden, was wir selbst mit Ernährung und ggf. der Zufuhr «antidepressiver Nährstoffe» tun können. Auch nicht-medikamentöse Massnahmen der physikalischen Therapie haben ihren Nutzen unter Beweis gestellt.



Kursinhalt

- Wie häufig sind eigentlich Depressionen?
- Was bringen Antidepressiva tatsächlich?
- Mit welchen Nebenwirkungen ist zu rechnen?
- Warum ist es so wichtig, etwas gegen «stille Entzündungen» zu tun?
- Omega-3 – evidenzbasiert Therapie bei Depression!
- Wie wirkt Omega-3 bei Depressionen?
- CBD (Cannabinoide) als Antidepressiva
- Vitamin D – das «Sonnenhormon» als Antidepressivum
- Auch Zink schützt vor Depression
- Wie kommen wir an unser «Glückshormon» Serotonin?

- Auch Eisen und B-Vitamine sind wichtig
- Welche Rolle spielt Bewegung?
- Licht verscheucht schlechte Stimmung
- Wenn gar nichts mehr hilft, macht man einen Schlafentzug

Kursziel

In diesem Kurs werden viele praktische Tipps gegeben und stets konkret «Ross und Reiter» genannt. Das Ganze wird so unterhaltsam dargestellt, dass das Seminar selbst hoffentlich antidepressiv wirkt.

ONLINE-KURS

Dozent

Dr. med. Volker Schmiedel

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 05. Februar 2024

📅 Donnerstag, 10. Oktober 2024

🕒 19.00 – 22.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

👤 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.