



Andreas König –
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ 0650/490 33 99
✉ andreask1@gmx.at
<http://gesundeleben.online>
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

Freudevoll leben – frei von Angst und Depression

„Freut euch im Herrn allezeit. Ich werde es wieder sagen: Freut euch. Eure Milde lasst alle Menschen erfahren. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern in allem macht durch Gebet und Flehen eure Bitten zu Gott hin bekannt mit Dank, und der Friede Gottes, der alle Denkfähigkeit übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Gewahrsam halten in Christus Jesus.“

Phil. 4, 4-7

Auf jeden Fall ist es wichtig insbesondere als Christ glücklich und fröhlich zu sein, um ein attraktives, lebendiges Zeugnis für das frei-und frohmachende ewige Evangelium von Jesus Christus zu sein. Diese Freude vermag Gott einem insbesondere dann zu schenken, wenn man vermehrt im Dienst für den Nächsten und Gott lebt. Entscheidend ist die innere Freude und Frieden im Herzen.

Als unterstützende Hilfe habe ich in diesem 8-seitigen Artikel zahlreiche sehr wertvolle Hilfen zusammengestellt um zu wahrer bleibender Freude zu finden, so dass Angst, Furcht und Depression keine Chance mehr haben dürfen.

Die folgenden sehr hörenswerten und lebensnahen Predigten, welche mir auch sehr geholfen haben, hat mir Maria Singer aus Graz zum Hören empfohlen.

Sie hat mir über sich selbst geschrieben (was ich mit ihrem Einverständnis veröffentliche):

„Ich bin Christin, bin im Herbst aus der katholischen Kirche ausgetreten und hab mich Anfang März in einer freien Christengemeinde taufen lassen für mich ist der lebendige Glaube, die lebendige Beziehung zu Jesus und Gott die Basis und aus der Bibel nehme ich hauptsächlich das, was Frieden bringt (in mir und in der Welt), finde das in der Bibel sehr viel Wahrheit und Inspiration steckt und ich mag die Predigten bei uns in der Gemeinde total gern, weil sie wirklich sehr konstruktiv und positiv und bestärkend sind

Was ich im Christentum generell vermisse ist jedoch die Achtung vor der Tierwelt und das Bewusstsein für einen ethischen, nachhaltigen Konsum... da darf sich noch viel tun und ich bin da grad dran auch in meiner Gemeinde das Bewusstsein dafür zu erhöhen und einfach durch Fragen die Menschen anzuregen, ihr Handeln zu überdenken und sich ihrer Entscheidungen im Konsumverhalten bewusst zu werden.“

FREUDEvoll (Teil 1) - 3 Freudenspender; Markus Graf

Wie können wir mitten in den Herausforderungen des Lebens FREUDEvoll sein? Darum geht es in dieser Predigtreihe durch den Philipperbrief. Im 1. Teil geht es um 3 Freudenspender in unserem Leben, die ganz wichtig sind. Gott möchte unser Leben mit Seiner Freude erfüllen!

<https://www.youtube.com/watch?v=qMQ--nLEk0Q&t=1699s>

FREUDEvoll (Teil 2) - auf das Positive schauen; Markus Graf

„FREUDEvoll“, die Predigtreihe ist eine Reise durch den Philipperbrief! Im 2. Teil geht es um das Thema „FREUDEvoll - auf das Positive schauen“. Wie können wir in schwierigen Zeiten unseres Lebens voller Freude sein?

<https://www.youtube.com/watch?v=ASF8E-y7mOc&t=7s>

FREUDEvoll (Teil 3) - Christus ist mein Leben; Markus Graf

Wie können wir mitten in den Herausforderungen des Lebens FREUDEvoll sein? Darum geht es in dieser Predigtreihe durch den Philipperbrief. Im 3. Teil geht es darum, was es bedeutet, wenn Christus unser Leben ist und wie wir Freude auf die Zukunft haben können. Die Zeit, die wir auf dieser Erde sind, sollen wir ein Kanal des Segens sein! Das bringt Freude in unser Leben!

<https://www.youtube.com/watch?v=QMqozYyvh0>

FREUDEvoll (Teil 4) - Praktisch im Alltag; Markus Graf

Wie können wir mitten in den Herausforderungen des Lebens FREUDEvoll sein? Darum geht es in dieser Predigtreihe durch den Philipperbrief. In diesem 4. Teil geht es darum, wie wir das praktisch im Alltag ausleben können. Und zwar in 3 Bereichen: 1. Das Leben in der Gemeinschaft 2. Lass Dich nicht einschüchtern 3. Widerstände sind ein Segen

<https://www.youtube.com/watch?v=G9fmlWIYG0c>

FURCHTlos; Markus Graf

Wie werden wir FURCHTlos? Angst ist ein Gefängnis, sie macht ganz viele Menschen unfrei. Angst zerstört unser Leben. Daher ist es so wichtig, zu wissen, wie wir unsere Furcht los werden. Wie komme ich aus dem Gefängnis der Angst heraus? Darum geht es in dieser Predigt! 1. Stell Dich Deiner Angst 2. Überwinde Unsicherheit 3. Nimm Jesus in Dein Lebensboot auf

https://www.youtube.com/watch?v=cHdB_iz7vnE&t=4s

Menschenfurcht oder Gottesfurcht?

Menschenfurcht bedeutet nicht Angst vor Menschen zu haben – Menschenfurcht ist ähnlich wie Gottesfurcht.

Gottesfurcht bedeutet ja von der Bibel her nicht dass wir Angst vor Gott haben. Gott möchte nicht, dass wir Angst vor ihm haben, sondern eine wundervolle Liebesbeziehung zu ihm haben.

Gottesfurcht tatsächlich bedeutet: Nicht Angst vor Gott, aber doch Respekt, Ehrfurcht.

Gottesfurcht ist die Hochachtung vor der Größe und Autorität Gottes und das tiefe Bewusstsein seiner Heiligkeit verbunden mit dem Wunsch, ein Leben zu führen, das die völlige Zustimmung Gottes findet und seinen Willen und seine Ehre über alles zu stellen.

https://www.youtube.com/watch?v=_wqDgTnL8XI

http://www.ref-sgc.ch/uploads/media/Predigt_am_4.2.2018.pdf

<https://www.bibelstudium.de/articles/3022/gottesfurcht.html>

Ich habe mich in meinem Leben mit dem „Glücklichsein“ meist etwas schwer getan, da ich viel mitgemacht habe und es nie wirklich leicht im Leben hatte... Früher litt ich auch oftmals an depressiven Verstimmungen da ich aufgrund starker Schüchternheit zu wenig offenen, herzlichen

Austausch mit anderen Menschen hatte, auch wusste ich mich zu wenig geliebt von anderen Menschen, ich sah auch zu wenig Sinn im Leben und war Orientierungslos... Auch konnte ich nicht meine Träume leben (bzw. deren Erfüllung war zu weit weg). Teilweise war vermutlich auch Vitalstoffmangel, Neid und Eifersucht schuld dran.

Gott-sei-Dank habe ich nun fast keine depressiven Verstimmungen mehr. Geholfen haben mir nun insbesondere diese Predigten, wie auch das Wissen des Angenommen- und Geliebtwissens von Gott, Friede mit ihm durch Vergebung der Schuld, wodurch eine tiefere Beziehung zu Jesus Christus und Heilsgewissheit resultieren. Eine verbesserte kommunikative Verbindung und Vertrauen zu meinen Mitmenschen hat mir auch geholfen, wie auch meine vielen sinnstiftenden Projekte, an denen ich freischaffend arbeiten darf. Und natürlich auch die lieben Menschen, die mich dabei unterstützen.

Gegenüber Maria Singer habe ich angemerkt, dass das Einzige, was mir nicht so gut gefällt an den Predigten ist dass er sagt, man müsse sich entscheiden zum Glücklichein - das sage man mal einem Depressiven...

Maria Singer dazu:

„Find ich spannend - am besten hat mir von der Predigt nämlich gefallen, dass wir uns zur Freude ENTSCHIEDEN sollen ☺. Genau diese Selbstverantwortung zu WÄHLEN was wir aus unserem Leben machen, worauf wir schauen und welche Gefühle wir verstärken wollen, finde ich nämlich so wichtig immer wieder anzusprechen, wir sind nicht passiv in unserem Leben sondern können AKTIV kreieren und entscheiden ob wir nun einfach die Freude einladen und z.B. wie Kinder zu kichern und lachen beginnen, die Mundwinkel nach oben ziehen und unserem Gehirn den Input geben, dass wir jetzt glücklich sein wollen oder ob wir versinken in unsere Traurigkeit und unsere Wut etc. Klar ist das für einen Menschen mit Depression nicht hilfreich, doch ein depressiver Mensch ist ganz klar krank und aus meiner Sicht nicht vergleichbar mit einem Menschen, der einfach immer wieder wählt wütend oder traurig zu sein anstatt auf das schöne zu schauen (ist wie zu sagen: „Sport ist so wichtig, wir sollten viel mehr Bewegung machen“ und dann sagt einer darauf: „Also diese Aussage gefällt mir gar nicht, sag das mal einem der im Rollstuhl sitzt.“ - weißt du wie ich meine?“

„Schütze mich, Gott, denn zu dir nehme ich Zuflucht.
Ich habe zum HERRN gesagt: „Du bist mein Herr. Mein Gut bist nur du.“
Ich halte den HERRN allezeit mir vor Augen – weil er zu meiner Rechten ist –,
damit ich nicht ins Wanken gebracht werde.
Deswegen ist fröhlich mein Herz und frohlockt meine Ehre.
Du hast mir kundgetan Wege des Lebens.
Sättigung mit Freuden ist bei deinem Angesicht.
Lieblichkeiten sind zu deiner Rechten ewiglich.“*

Psalm 16, 2; 8-11

Glück in den Augen – Glück im Herzen

Ein junger, jüdischer Porträtmaler hatte einen Mann gebeten, ihm Modell zu sitzen. Der Künstler war trotz seiner Jugend unglücklich und friedlos. Seine Religion gab ihm keine Kraft, um die Fesseln der Sünde, die er tief fühlte, zu sprengen. Nein, er war nicht glücklich; und er kannte auch niemand anders, der wirklich glücklich war. Als er nun immer wieder auf sein Modell blickte, wurde ihm bewusst, welch ein Frieden und welch ein Glück dieses Gesicht und diese Augen ausstrahlten.

Jeden Tag erschien der Mann zur verabredeten Stunde – immer mit dem gleichen glücklichen Gesicht. Schließlich fragte ihn der junge Maler: „Sagen Sie mir bitte: Sind Sie wirklich so glücklich, wie Ihr Gesicht es ausdrückt?“ – „Ja“, antwortete der Mann. „Ich bin vollkommen glücklich. Und wer mich glücklich gemacht hat, ist Jesus Christus, mein Erretter. Sie sind ein Jude; und es ist Ihr Messias, der mich so glücklich macht.“

Dann erzählte der Mann dem jungen Maler, dass auch er früher dem Glück vergeblich nachgejagt sei. Er war unglücklich gewesen. Aber dann hatte er im Glauben zu Christus gebetet und Ihm alle seine Sünden offen bekannt. Und Christus hatte ihm alles vergeben und ihn frei und glücklich gemacht. Der Mann erzählte dem Maler von der Gnade Gottes und der Liebe des Herrn Jesus, der für schuldige Sünder ans Kreuz gegangen ist. Zum Schluss gab er dem jungen Künstler ein Neues Testament.

Als der Maler das Neue Testament las, gingen ihm die Augen dafür auf, dass Jesus Christus wirklich der verheißene Erlöser war. Durch den Glauben an Ihn fand dann auch er das Glück.

<https://www.gute-saat.de/kalender.html?tag=2018-04-18>

Gibt es heute Grund zur Freude?

Der Prophet Habakuk sah die Heiligkeit Gottes, seinen Glanz wie Licht (Hab. 3,4) und sein schreckliches Gericht über die Menschheit. Habakuks Leib bebte, seine Lippen zitterten über den Geschehnissen und der Trübsale, doch mitten in dieser Not sagte er, inspiriert durch den Heiligen Geist:

„Aber ich will mich freuen des HERRN und fröhlich sein in Gott, meinem Heil“ Hab. 3,18

Schwierigkeiten und Trübsale bleiben auch uns Gläubigen nicht erspart. Mehr und mehr kommen die von unserem Herrn Jesus Christus vorausgesagten Endzeitzeichen über die von Gott abgefallene Menschheit. Neue Kriege brechen aus. Auf der Menschheit liegt ein schwerer Druck. Angst plagt jung und alt. Arbeitslosigkeit und teure Zeiten bringen die ehemals wirtschaftlich starken Länder an den Rand des Bankrotts. In den arabischen Ländern werden viele Christen verfolgt, und in Europa baut man immer mehr Moscheen. Die von Gott entfernten Menschen werden von Irrlehren und okkulten Mächten verschlungen. Manche Christen laufen Gefahr, von den Meldungen der Massenmedien und den Ereignissen in nächster Umgebung - trotz einer gewissen Abstumpfung - so sehr beeindruckt zu werden, dass ihr Tun und Lassen von den Umständen und den negativen Gefühlen bestimmt werden. Damit bekommt der Feind, der Teufel, Macht auch über Gläubige, die nicht mehr in der Kraft des Heiligen Geistes lebendige Zeugen Jesu Christi sein können. Die erste Liebe schwindet und die Freude am HERRN gehört plötzlich der Vergangenheit an. Doch es muss in unserem Leben nicht so sein. Der Wille Gottes für Dich und mich ist völlig anders. Ganz bewusst müssen wir den fremden Einflüssen, die uns negativ prägen, absagen und zum Herrn Jesus Christus umkehren:

“Ich will mich freuen des HERRN und fröhlich sein in Gott, meinem Heil.”

Wie die Bekehrung auch eine Willensentscheidung ist, so müssen wir Gläubige klar gewillt sein, uns im HERRN zu freuen. Viele Christen leiden an Depressionen, und auch Gläubige brauchen den Psychiater, weil die Erkenntnis, dass eine Willensentscheidung nötig ist, nicht in die Praxis umgesetzt wird. Dieses “Ich will mich freuen des HERRN und fröhlich sein in Gott, meinem Heil” setzt voraus, dass wir dem Einfluss der Welt eindeutig absagen und uns ganz bewusst zum Herrn Jesus Christus gemäß der Bibel hinwenden. Die Bibel, das Wort Gottes, gehört an die erste Stelle in unserem Leben und nicht der Fernseher oder sonst etwas. Niemand muss erstaunt sein, wenn die Freude am HERRN trotz Gebet und Seelsorge nicht Wirklichkeit wird, weil mehr Zeit für Fernsehen, Radio, Zeitung und Klatschzeitschriften aufgewendet wird als für das Lesen der Heiligen Schrift.

<https://www.radiofd.org/podcast/sermon/131-ein-freudiges-christenleben.html>

WARNUNG - die Nutzung der Bibel kann süchtig machen. Regelmäßige Lektüre kann zum Verlust von Angst und Furcht führen und vermindert den Appetit auf Lügen, Betrug, Diebstahl, Hass, Zorn und Neid. Symptome sind: Erhöhtes Gefühl der Liebe, Freude, Frieden, Mitgefühl und Zufriedenheit. Wenn die Symptome anhalten, nur Gott loben! Nebenwirkungen sind Vergebung, Gnade und Liebe.

Ein freudiges Christenleben

In Philipperbrief 4,4 sind wir zu einem freudigen Christenleben aufgerufen:

„Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“

Gott fordert Seine Kinder auf, allezeit und auf allen, auch auf den schwierigen Wegen, sich zu freuen. Wirklich bleibende Freude haben wir nur im Herrn Jesus Christus. Darum hängt unser innerer Zustand weniger von den äußeren Verhältnissen, sondern vielmehr von unserer inneren Verbindung mit unserem himmlischen Meister ab. Dies bestätigt auch das Wort Gottes nach Nehemia 8,10: “Die Freude am HERRN ist eure Stärke.“ Freude und Stärke stehen in eindeutigen Zusammenhang mit unserem Verhältnis zum Sohn Gottes. Sind wir müde und matt, niedergedrückt und freudenleer, lasst uns in die Stille mit dem Wort Gottes gehen und im Gebet die Gemeinschaft mit unserem Herrn Jesus Christus suchen. Dann weichen Schwere und Niedergedrücktheit. Die herrliche Verheißung unseres Erlösers in Johannes-Evangelium 15,11 wird zu unserem persönlichen Erlebnis: “Das sage ich euch, damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude vollkommen werde.“

Nicht weniger als bleibende und vollkommene Freude, ja die Freude Jesu in unserem Herzen ist das Ziel Gottes für Dich und mich. Aufrichtigen Herzens können wir in großer Dankbarkeit wie der Psalmist zum HERRN sagen: “Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich“ (Ps. 16,11).

<https://www.radiofd.org/podcast/sermon/131-ein-freudiges-christenleben.html>

Mir ist wohl in dem Herrn

Sehr schönes, passendes Lied zum Thema: <https://www.youtube.com/watch?v=0AAC27BPCek>

Die bewegende Geschichte dieses alten Liedes: http://www.handglockenchor-huettenberg.de/Musik/It_is_well_with_my_soul/Geschichte_des_Liedes/geschichte_des_liedes.html

Es sind also so ziemlich die schlimmsten Umstände und Ereignisse, welche zur Entstehung dieses Liedes geführt haben. Wenn man alles im Leben verliert, bleibt immer noch die Beziehung zu unserem Heiland – in ihm haben wir ALLES!

„Wir sind als Ebenbilder Gottes geschaffen, und unser Platz ist in Jesu Nähe. Hier erfahren wir volle Befriedigung, Erfüllung und Befreiung. In ihm ist alles, was ich brauche.“

Herbert Jantzen

„Niemand auf Erden kann wirklich Mensch sein. Das kann nur Gott. Und der kam in unser Inneres, damit er nun dieses Leben, dieses wahre Menschsein, durch und in uns leben kann. Das ist Christsein.“

Ein freudiges Christenleben

Gott fordert Seine Kinder auf, allezeit und auf allen, auch auf den schwierigen Wegen, sich zu freuen. Wirklich bleibende Freude haben wir nur im Herrn Jesus Christus. Darum hängt unser innerer Zustand weniger von den äußeren Verhältnissen, sondern vielmehr von unserer inneren Verbindung mit unserem himmlischen Meister ab. Dies bestätigt auch das Wort Gottes nach Nehemia 8,10: “Die Freude am HERRN ist eure Stärke.“ Freude und Stärke stehen in eindeutigen Zusammenhang mit unserem Verhältnis zum Sohn Gottes. Sind wir müde und matt, niedergedrückt und freudenleer, lasst uns in die Stille mit dem Wort Gottes gehen und im Gebet die Gemeinschaft mit unserem Herrn Jesus Christus suchen. Dann weichen Schwere und Niedergedrücktheit. Die

herrliche Verheißung unseres Erlösers in Johannes-Evangelium 15,11 wird zu unserem persönlichen Erlebnis: "Das sage ich euch, damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude vollkommen werde."

Nicht weniger als bleibende und vollkommene Freude, ja die Freude Jesu in unserem Herzen ist das Ziel Gottes für Dich und mich. Aufrichtigen Herzens können wir in großer Dankbarkeit wie der Psalmist zum HERRN sagen: "Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich" (Ps. 16,11).

Gott schenkt uns nicht Freude in begrenztem Maße, sondern Freude die Fülle, die in alle Ewigkeit hineinreicht. Wer dies erlebt, kann nicht anders, als allen Menschen unseren himmlischen Geber bekannt machen. Darum ist auch unser Dienst nicht ein krampfhaftes Müssen, sondern ein herrliches Vorrecht. Unzufriedenheit und Widerwilligkeit weichen aus dem Herzen des erlösten Gläubigen. Wir stehen nicht mehr unter einem ständigen Zwang. Dagegen sind wir dankbar für die unermessliche Gnade Gottes, dass wir Ihm dienen dürfen. Auch dies ist ein Grund zur Freude, die sich im Alltagsleben ganz praktisch auswirkt und für jedermann sichtbar wird, nämlich: "Dienet dem HERRN mit Freuden, kommt vor sein Angesicht mit Frohlocken!" (Ps. 100,2).

<https://www.radiofd.org/podcast/sermon/131-ein-freudiges-christenleben.html>

Joni – Ein erfülltes Leben im Rollstuhl

Am 20. Juli 1967 zog sich Joni bei einem Badeunfall in der Chesapeake Bay einen Halswirbelbruch zwischen dem 4. und dem 5. Halswirbel (Genickbruch) zu. Seit diesem Tag ist sie Tetraplegikerin, von den Schultern abwärts gelähmt. Joni ist Künstlerin und führt dabei den Pinsel mit dem Mund. Sie signiert ihre Zeichnungen mit PTL (Praise the Lord). Früher war sie eine begeisterte Kunstreiterin. Jonis „Schicksal“ wurde verfilmt, worin sie selbst die Hauptrolle spielte. Seit 1982 ist sie mit Ken Tada verheiratet, das Ehepaar lebt in Kalifornien.

<http://ethos.ch/blog/joni—ein-erfülltes-leben-im-rollstuhl>

Anschließend noch einige hilfreiche Infos, um Depressionen zu überwinden und glücklich zu werden.

Geheilt von Depressionen

Gott hat mein Leid in Segen verwandelt

Nach der Geburt ihrer vier Kinder bekommt Inge Eser Depressionen. Sie hofft, durch Tabletten und Alkohol Ruhe zu finden, doch sie wird abhängig. Dann spricht Gott in ihr Leben und alles verändert sich so grundlegend, dass Inge Eser zu einer Stütze für viele junge Frauen wird. Hier erzählt sie ihre Geschichte.

<http://www.jesus.ch/themen/people/erlebt/325720-gott-hat-mein-leid-in-segen-verwandelt.html>

Vitamin D- Mangel und Depressionen: Ein unterschätztes Phänomen?

Depressionen zählen heute zu den häufigsten und folgeschwersten psychischen Erkrankungen. So durchlebt laut Schätzungen etwa jede fünfte von uns in seinem Leben eine schwere Depression. Die Gründe und Verlaufsformen sind hierbei vielfältig. Neben genetischen Komponenten, Burn-Out, Stress oder schwierigen Lebensumständen werden seit geraumer Zeit auch Nährstoffmangel zu den Faktoren, die Depressionen fördern können diskutiert.

<http://www.heilpraktikerin-hannahardt.de/vitamin-d-mangel/>

Depressionen und Vitamin D3 – Zusammenhang, Symptome, Therapie

Depression durch [Vitamin D](#) Mangel: Kaum neigen die Tage sich früher ihrem Ende entgegen, steht die Herbst- und Winterdepression vor der Tür. Abgeschlagen, schlapp und müde fühlen sich in der kalten Jahreszeit viele Menschen.

Forscher des UT Southwestern Medical Centers in Dallas, Texas fanden den Zusammenhang zwischen fehlendem Sonnenlicht und erhöhtem Depressionsrisiko heraus. In einer Studie des Journals „Mayo Clinic Proceedings“ wiesen die US-amerikanischen Forscher nach, dass Mangel an Vitamin D mit Depression in Verbindung steht.

<https://www.vitamindmangel.net/depression>

Meine lange Reise aus der Depression - Ein Selbstversuch mit Vitamin D3

Depression kann viele Gesichter haben. Der eine hat sie, weil er um seinen verstorbenen Sohn trauert, der andere, weil er das Gefühl hat, er habe nie etwas erreicht in seinem Leben. Die nächste wiederum bekommt einen Burnout einfach weil sie hart in einem aufreibenden Beruf arbeitet, der ihr keinen Spaß macht. Und wieder der nächste hat ein Kindheitstrauma nicht aufgearbeitet und wird deshalb regelmäßig depressiv. Doch was, wenn man in seiner Vergangenheit wühlt, und sich nicht erklären kann, woher diese Schwermut doch kommt? Was, wenn nach vielen Stunden Therapie die Depression immer wieder um die Ecke kommt – was tun?

Ich kann nur raten, eine [Depression](#) nicht nur therapeutisch anzugehen, sondern auch unbedingt abzuchecken, ob da nicht eine körperliche Ursache dahinter stecken kann. Denn ich selbst habe jahrelang gegen tiefe Schwermut angekämpft, mit Therapie und Antidepressiva jeglicher Art. Die Therapie hat schon was gebracht – es war eine gute Erfahrung – aber die Depressionen hatte ich danach immer noch. Und die Antidepressiva? ich habe sie gehasst. Die Nebenwirkungen waren unangenehm und ich hatte überhaupt nicht das Gefühl, dass sie helfen. Ich habe sie nur geschluckt weil mir jemand sagte, ich müsse das schlucken, das wäre gut für mich. Dieses Vertrauen in die Aussage von Ärzten habe ich heute nicht mehr. Schließlich fand ich heraus, dass ich einen immensen Vitamin-D-Mangel hatte. Der war unbemerkt, denn ich hatte auch Depressionen im Sommer, weshalb niemand davon ausgegangen ist, dass meine Depression etwas mit der Sonne und somit mit meinem Vitamin-D-Level zu tun hat. Falsch gedacht. Mein Vitamin-D-Level war so niedrig, dass er auch im Sommer weit unter den Richtwerten war. Kein Wunder, dass ich regelmäßig gegen den „Blues“ ankämpfen musste.

<http://vitamin-d3-experte.com/meine-lange-reise-aus-der-depression/>

Vitamin B1 - Wichtig für das Nervensystem

Vitamin B1 nimmt im Körper entscheidenden Einfluss auf das zentrale sowie das periphere Nervensystem. Hier ist es vor allem für die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur von Bedeutung: Vitamin B1 beeinflusst die Neurotransmitter GABA und [Serotonin](#) und fungiert als Antagonist von Acetylcholin. Auch am [Stoffwechsel](#) einiger Neurotransmitter ist Vitamin B1 beteiligt. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Regeneration des Nervensystems nach Erkrankungen oder Traumen.

Daneben ist Vitamin B1 als Coenzym an der Gewinnung von Energie aus der Nahrung beteiligt. Deswegen kann ein Vitamin B1-Mangel insbesondere im Kohlenhydratstoffwechsel für schwere Störungen sorgen.

Häufigste Ursache für einen Vitamin B1-Mangel ist eine Fehlernährung und/oder ein Alkoholmissbrauch. Aber auch durch Stress, Rauchen, Leistungssport, die Einnahme der Anti-Baby-Pille sowie durch eine Schwangerschaft steigt das Risiko für einen Vitamin B1-Mangel deutlich an.

Um einem Vitamin B1-Mangel vorzubeugen, sollten Sie neben einer gesunden Ernährung auch die folgenden Aspekte berücksichtigen:

Durch die Aufnahme von raffiniertem Zucker steigt der Bedarf an Vitamin B1. Deshalb sollten besonders Kinder nicht zu viele Süßigkeiten essen.

Vitamin B1 kann durch die Zufuhr anderer Stoffe deaktiviert werden. Hierzu zählen vor allem:

Säurebindende Medikamente, Schwefel als Konservierungsmittel, schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol, Sulfite (werden zur Konservierung, z. B. bei Trockenobst, eingesetzt), Natron und roher Fisch

Alkohol fördert zudem den Abbau von Vitamin B1 im Körper.

Ein leichter Mangel an Vitamin B1 kann häufiger vorkommen. Er macht sich durch Symptome wie Verdauungsstörungen und Appetitmangel sowie durch zentralnervöse Störungen bemerkbar. Dazu gehören beispielsweise Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Gedächtnisschwäche. Ebenso kann es zu Atemnot, schnellem Puls und Wasseransammlungen (Ödemen) kommen.

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-b1-thiamin>
<https://www.vitamine.com/vitamin-b1/>

Vogelmiere ist ein absoluter Lieblingssalat von mir, schmeckt nach einer Mischung aus Kopfsalat und Feldsalat, nur etwas aromatischer und sehr vitalstoffreich.

Wusstet ihr dass Vogelmiere doppelt so viel Calcium, 3x so viel Magnesium und Kalium, **7x so viel Eisen**, bis zu **8x so wie Vitamin A und C**, **20x so viel Vitamin B1** (wichtig für das Nervensystem) und gar **30x mehr Vitamin B2** enthält wie Kopfsalat?

Über den Einfluss der Darmflora auf Stimmungen und Verhalten: Das bewusstseinsstimulierende Potenzial probiotischer Bakterien

Obwohl bekanntlich gutes Essen glücklich macht und schlechte Laune den Appetit verdirbt, scheint sich erst jetzt in den Bio- und Humanwissenschaften die Erkenntnis durchzusetzen, dass die Darmflora, das heißt [die individuelle Zusammensetzung der im Darm lebenden Bakteriengemeinschaft](#), fürs psychische Wohlbefinden mitverantwortlich ist. Tatsächlich beschreiben aktuelle Forschungsergebnisse, wie Stimmungen und Verhaltensweisen ihren Ursprung offensichtlich nicht allein im Gehirn, sondern auch im Darm haben, zumindest partiell. Demnach wären Emotionen und ihre Ursachen psychologisch sowie molekular- und neurobiologisch erklärbar. Allerdings weiß man über diesen tieferen Zusammenhang zwischen Verdauungsapparat und Psyche bislang recht wenig.

<http://www.wellnest-shop.com/knowledgebase/index/view/faq/darmflora-psychisches-wohlbefinden/>

Heilpflanzen bei Depressionen

Antidepressiva wirken nicht bei jedem und auch nicht ohne Nebenwirkungen. Doch gibt es bei Depressionen längst andere Wege, die man zunächst einmal gehen könnte, bevor man zu starken Geschossen greift. Neben einer spezifischen Nahrungsergänzung bieten sich hier ganz besonders Heilpflanzen an. Gerade bei leichten bis mittelschweren Depressionen zeigen Heilpflanzen bei vielen Betroffenen eine nachweislich sehr gute Wirkung. Ob Johanniskraut, Kava Kava, Rosenwurz oder Safran: Die Schatzkiste der Natur hilft dabei, dunkle Gedanken zu vertreiben und Platz für neuen Lebensmut zu machen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen-heilpflanzen-ia.html>

In meinem Obstsortengarten wächst übrigens sehr viel echtes Johanniskraut, welches nur darauf wartet gepflückt zu werden: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

5 Heilpflanzen gegen Depressionen und Angst

Natürlich werden Johanniskraut-Extrakte auch heute noch von einigen Psychiatern belächelt, die Wirkung ist jedoch unumstritten.

Studien haben gezeigt, dass das [Johanniskraut](#) bei leichten und mittleren Depressionen ebenso wirksam ist wie ein definiertes chemisches Antidepressivum. Nicht nur aus diesem Grund erstatten gesetzliche Krankenkassen die Behandlung von mittelschweren Depressionen mit Johanniskrautextrakten.

Damit sich die Wirkung des Krauts voll entfalten kann, müssen Betroffene etwas Geduld mitbringen. Ähnlich anderer Mittel entfalten Johanniskrautextrakte erst nach zweiwöchiger Verabreichung ihre volle Wirkung. Danach sollte die Behandlung noch mindestens weitere vier Wochen fortgeführt werden. [1]

<http://www.katzenminze24.de/5-heilpflanzen-gegen-depressionen-und-angst/>

Hilfreiche Ratschläge bei Depressionen

Wenn die Depressionen eher leicht sind, können einige Alltagstipps das Befinden etwas verbessern.

Nach und nach können die Depressionen dadurch möglicherweise sogar verschwinden.

- Richtig gut ausheulen, wenn man es kann
- Eine bestimmte Zeit lang im Unglück suhlen, d.h. die Traurigkeit nicht immer nur unterdrücken, sondern auch mal zulassen. Das sollte jedoch nicht übertrieben werden.
- Schöne Musik hören
- Bewegung an frischer Luft = rausgehen
- Soviel Sonnenlicht wie möglich = rausgehen
- Tageslichtbeleuchtung in den Räumen
- Lichtdusche anschaffen und täglich benutzen
- Körperliche Aktivität
- Früh aufstehen bzw. Schlafentzug
- Lösungsmöglichkeiten überdenken (aufschreiben)
- Pläne schmieden
- Interessante Arbeiten machen
- Freunde treffen
- Heiß und kalt duschen und danach am ganzen Körper liebevoll eincremen
- Eine [Johanniskraut](#)-Kur machen

<http://heilkraeuter.de/krank/depressionen.htm>

*Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist –
Immer Angst zu haben einen Fehler zu machen.“*

Dietrich Bonhoeffer

*„Der größte Fehler, den Menschen im Leben machen können,
ist, mit dem, was ihnen Freude bereitet, kein Geld zu verdienen.“*

Malcom S. Forbes