

# Ganzheitliche Gesunderhaltung & Prävention – *Ansätze*

*aus ganzheitlich-medizinischer  
Sicht*

ARGE-Tagung Kloster Neustift,  
19.10.2022

Dr. med. Emilie Frigowitsch

*Fachärztin für Psychiatrie &  
psychotherapeutische Medizin  
Fachärztin für Allgemeinmedizin*



# Vortrag ist bald als Webinar auf meiner Website verfügbar

[Home](#)

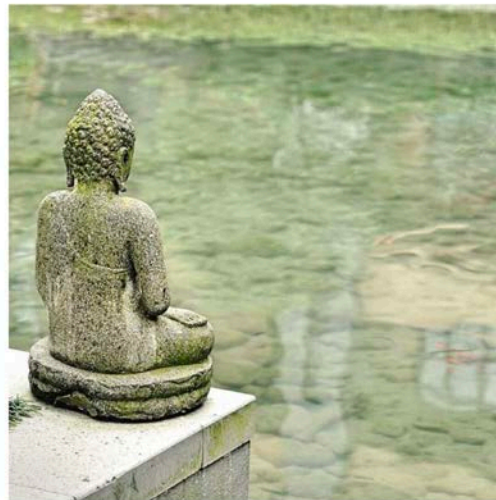
[Gratis: Tools & Newsletter](#) ▾

[Trauma](#)

Ganzheitliche Empfehlungen zum Erhalt einer gesunden Psyche



Anti-entzündliche Ernährung für eine gesunde Psyche  
- als PDF Download



Ganzheitliche Gesundheits-Tipps für eine ausgeglichene Psyche  
- als PDF Download

Ganzheitliche Psychiatrie & Psychotherapie

*Umdenken - neue Wege finden - inspirieren lassen*



[www.emilie-frigowitsch.de](http://www.emilie-frigowitsch.de)

# Kann man die Stresstoleranz bei Traumafolgesymptomen durch ganzheitliche Maßnahmen stärken?



[Home](#) [Fachbereiche](#) [Veranstaltungen](#) [Team & Praxisgemeinschaft](#) [Kontakt](#)

Senkung der Stress-Reagibilität

Erkenntnisse der

- Funktionellen (Stress-)Medizin
- Umweltmedizin
- Infektiologie
- Orthomolekulare Medizin
- Ernährungsmedizin
- uvm.



## Team UNUM institute

Dr.<sup>in</sup> Emilie Frigowitsch

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und für Allgemeinmedizin. Psychotherapeutische Verfahren und Methoden: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Selbstorganisatorische Hypnotherapie, diverse Traumatherapie-Methoden. Gegenwärtig in Fort- und Weiterbildung der Naturheilverfahren und funktioneller Medizin. Projektmitarbeit TrauMaTRIX, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in der Praxisgemeinschaft.

[e.frigowitsch@unum.institute](mailto:e.frigowitsch@unum.institute)

+43 681 81748429

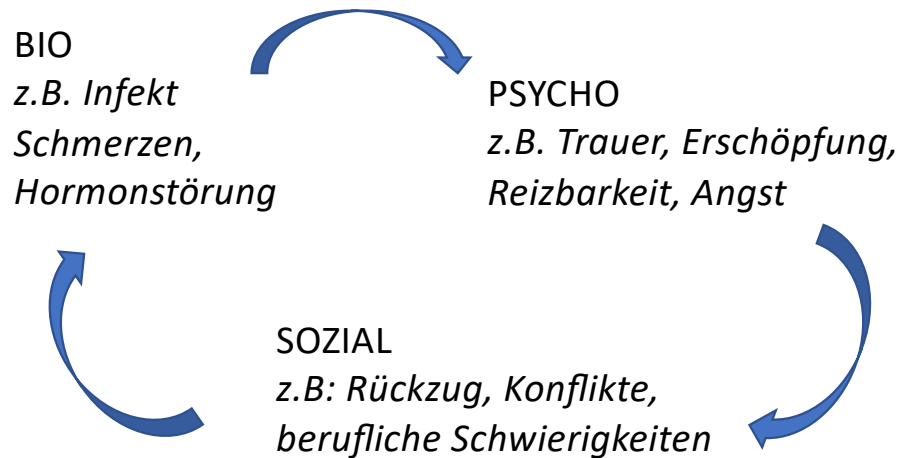
[www.emilie-frigowitsch.de](http://www.emilie-frigowitsch.de)

# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren



# Bio – Psycho – Soziales Modell



*„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen **körperlichen, geistigen und sozialen** Wohlbefindens.“  
(WHO 1948)*



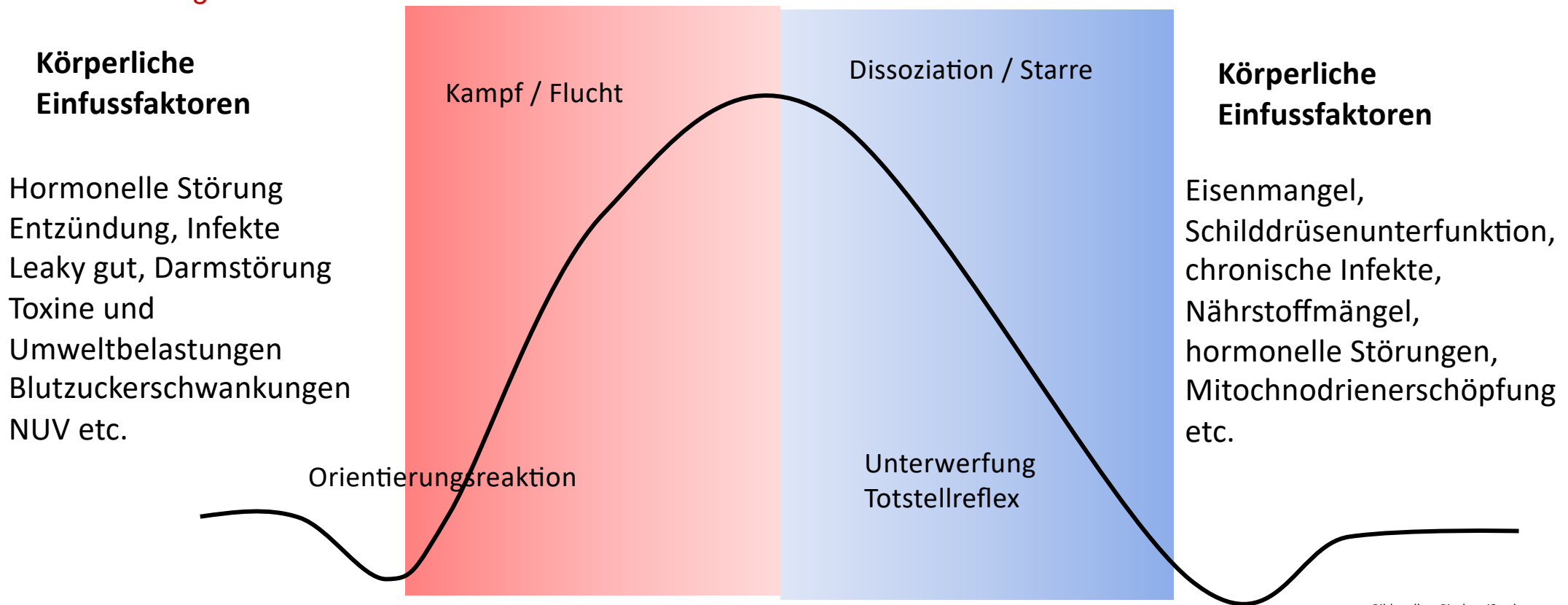
# Angst-/Stress: Autonomes Nervensystem: körperliche Einflussfaktoren



Bild: iStock

**Sympathikus Aktivierung**  
**(Kampf/Flucht):** Herzrasen, schnelle Atmung, Mundtrockenheit, Muskelzittern, Tunnelblick, ängstliche Wachsamkeit

**Parasympathikus**  
Schwindel, niedriger Blutdruck, kalte Hände/Füße, Antriebslosigkeit, Schockstarre



Bildquellen: Pixabay, iStock

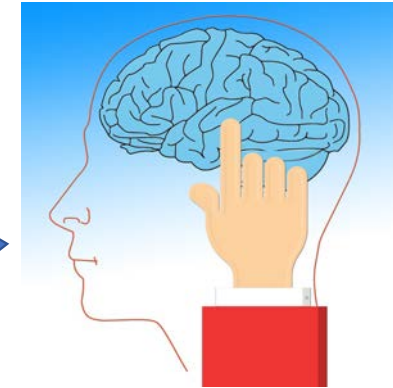
# Take home message

Psyche

Schnittstelle: chronische  
(subklinische) Entzündung &  
Darmschäden

Inflammasom = Brücke zwischen  
Stress und Immunsystem;  
gegenseitige Aktivierung

Soma



Bildquellen: Pixabay, iStock

Review > Brain Behav Immun. 2013 Jul;31:105-14. doi: 10.1016/j.bbi.2012.12.008.  
Epub 2012 Dec 20.

**The inflammasome: pathways linking psychological  
stress, depression, and systemic illnesses**

Masaaki Iwata <sup>1</sup>, Kristie T Ota, Ronald S Duman

Affiliations + expand

PMID: 23261775 PMCID: PMC4426992 DOI: 10.1016/j.bbi.2012.12.008

[Free PMC article](#)

# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren





# Zykinhypothese: Depressionen & Ängste sind entzündliche Erkrankungen

- Auch **Neurologische Erkrankungen** wie Alzheimer Demenz, Parkinson, MS
- **Arteriosklerose** (Schlaganfall, Herzinfarkt usw.) Folgeproblem von silent inflammation
- Entzündlichkeit im **Darm – Verbindung Gehirn**
- **Höherer BMI - depressive Symptome**, Anhedonie, Müdigkeit
- **Mögliche Folgen chronischer Entzündungen:**
  - **Nervosität, Unruhe, Schlafstörung, Ängstlichkeit, reduzierte Sterstoleranz**
  - Hormonelle Probleme: Hashimoto, Schilddrüsenunterfunktion
  - Diabetogene Stoffwechsellage, Übergewicht
  - Reizdarm, Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, chron. Darmerkrankungen, NUV
  - Autoimmunprozesse, Rheuma, Fibromyalgie
  - Hauterkrankungen. Urticaria, Ekzeme, Allergien
  - Erschöpfung, chronische Müdigkeit,
  - Infektanfälligkeit, Nährstoffmangel, Eisenmangel...
- **Klinische Studien: antidepressive Behandlungseffekte für entzündungshemmende Mittel**



JAMA Psychiatry | Original Investigation

**Dissecting the Association Between Inflammation, Metabolic Dysregulation, and Specific Depressive Symptoms**  
A Genetic Correlation and 2-Sample Mendelian Randomization Study

Nils Kappelmann, MSc; Janine Arloth, PhD; Marios K. Georgakis, MD, PhD; Darina Czamara, PhD;  
Nicolas Rost, MSc; Symen Ligthart, PhD; Golam M. Khandaker, PhD, MRCPsych; Elisabeth B. Binder, MD, PhD

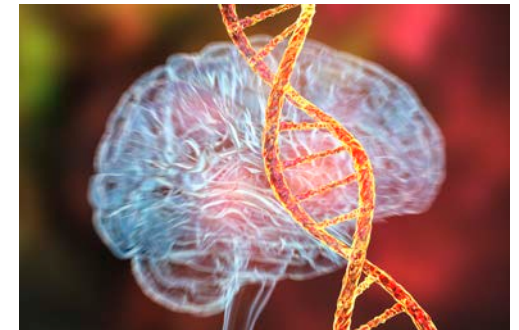


Brain fog  
Müde = Immunmüde

Bildquellen: Pixabay, iStock

# Auslöser von Stress für die Zelle, z.B. Chronic Fatigue Syndrom

- **Virale, bakterielle und parasitäre Infektionen** (EBV, CMV, VZV, Borreliose...)
- **Physische Traumata**, v.a. Bereich Hals (Schleudertrauma) & Kopf & **Psychische Traumatisierungen**
- **Toxische Belastung** - Umweltgifte & Chemikalien (Insektizide, Pestizide, Lösemittel, Schwermetalle, Farbstoffe, Konservierungsmittel etc)
- **Genetische Enzym polymorphismen** -> Lern- und Konzentrationsstörungen..
- **Hormonelle** Dysfunktion



- **Molekularer Stress (Circulus vitiosus, NO/ONOO-Zyklus: komplexe, zellschädigende Reaktionen, „biochemischer Teufelskreis“)**
- 1478 wiss. Arbeiten: Prof. PAL PACHER : Nitrosativer Stress bei Herz- & Gefäßerkrankungen, lokalen Entzündungen Schlaganfällen, neurodegenerativen Erkrankungen, Diabetes mellitus



**Kranker Darm, Mikrobiom,  
Fehlbesiedlung**  
**Leaky gut**

**Zahnherde**

Stille Entzündungen

Magenprobleme (Säure /  
Base / Kälte / PPIs)

**Hormonelle Dysbalance**  
(Schilddrüse,  
Geschlechtshormone,  
Stresshormone..)  
**Nebennierenschwäche**

Medikamente,  
Psychopharmaka, Drogen, Alkohol

Genetische Polymorphismen,  
Entgiftungsstörung

**Ungesunde Ernährung,  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten**  
(Gluten, Fruktose...)  
**Fehl- und Mangelernährung**

Psychische Belastung,  
Traumatisierung

Störung Schlaf-Wach-Rhythmus,  
Schlafmangel

Sympathikus aktiv,  
emotionaler Stress

**Nährstoff-Mangel**

**Viren, Bakterien,  
Pilze, Parasiten**

Elektrosmog  
EMF

**Umwelttoxine (Metalle, Glyphosat,  
Weichmacher, Kunststoffe...),  
Hormone, Antibiotika**

**Zelluläre Ebene: chron. Entzündung**  
-> nitrosativer/oxidativer Stress  
-> Mitochondrienerschöpfung  
-> psycho-physische Symptome

# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
  1. Darm-Hirn-Achse
  2. Mikrobiom
  3. Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren



Published: 25 May 2016

## Darmmikrobiom und Psyche: der Paradigmenwechsel im Konzept der Hirn-Darm-Achse

Gut microbiome and psyche: paradigm shift in the concept of brain-gut axis

[Peter C. Konturek](#)  & [Yurdagül Zopf](#)

[MMW - Fortschritte der Medizin](#) **158**, 12–16 (2016) | [Cite this article](#)

**1559** Accesses | **3** Altmetric | [Metrics](#)

### Zusammenfassung

#### Hintergrund:

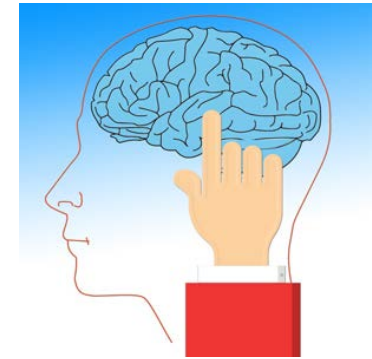
Das Konzept der Hirn-Darm-Achse beschreibt die Kommunikation zwischen zentralem und enterischem Nervensystem. Der Austausch von Informationen erfolgt dabei in beiden Richtungen. Die großen Fortschritte in der Molekularmedizin in den letzten Jahren führten zur Entdeckung einer enormen Zahl von Mikroorganismen im Darm (Darmmikrobiom), die die Funktion der Hirn-Darm-Achse stark beeinflussen.



Bsp. Wechselwirkung: PPI steigern Ausschüttung des Magen hormons Gastrin  
=> Wirkung auf Gehirn (steigert Risiko für Angst & Depression)

# Darm-Hirn-Achse

Kopfhirn



- Austausch von Informationen in beide Richtungen („Bottom up“, „Top down“)

Review | Front Neurosci. 2018 Feb 7;12:49. doi: 10.3389/fnins.2018.00049. eCollection 2018.

## The Vagus Nerve at the Interface of the Microbiota-Gut-Brain Axis

Bruno Bonaz<sup>1,2</sup>, Thomas Bazin<sup>3,4</sup>, Sonia Pellissier<sup>5</sup>

Affiliations + expand

PMID: 29467611 PMCID: PMC5808284 DOI: 10.3389/fnins.2018.00049

Free PMC article

- N. Vagus:

- “Hauptnerv” gesamter Bauchraum (Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse usw.)
- 90% Darm -> Gehirn (Toxine & Entzündungsbotsstoffe, Parasiten, Viren, Borrelien & Co. können vom Darm ins Gehirn gelangen, cave entzündliche, offenere Blut-Hirn-Schranke)
- 10% Gehirn -> Darm
- Stress & Reizdarm: hemmen schützende Vagus Aktivität
- -> Entzündung und Durchlässigkeit Darmschleimhaut



Bauchhirn



## Resilienz, Stärkung des sozialen (ventralen) Vagus

- Soziale Dimension (Beziehung)
- Achtsamkeit, bewusstes Essen
- Entspannungstechniken, Meditation, Yoga
- Auf Signale des Körpers achten (-Beziehung zum eigenen Körper stärken), Schlaf
- Vagus-Nerv-Training (Berührung, Bewegungs-Techniken, Musik / Frequenzen – singen)
- Massagen, viszerale Osteopathie...
- Singen, Summen, Lachen, Sprechen
- Intervallfasten, Sauna, Kneipp Güsse
- Psychotherapie, Gespräche, emotionale Entlastung



# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
  1. Darm-Hirn-Achse
  2. Mikrobiom & Psyche
  3. Ernährung
3. Weitere körperliche Einflussfaktoren





# Psyche und Mikrobiom



Veränderungen Darmmikrobiom  
-> Verhalten & Gehirnstoffwechsel



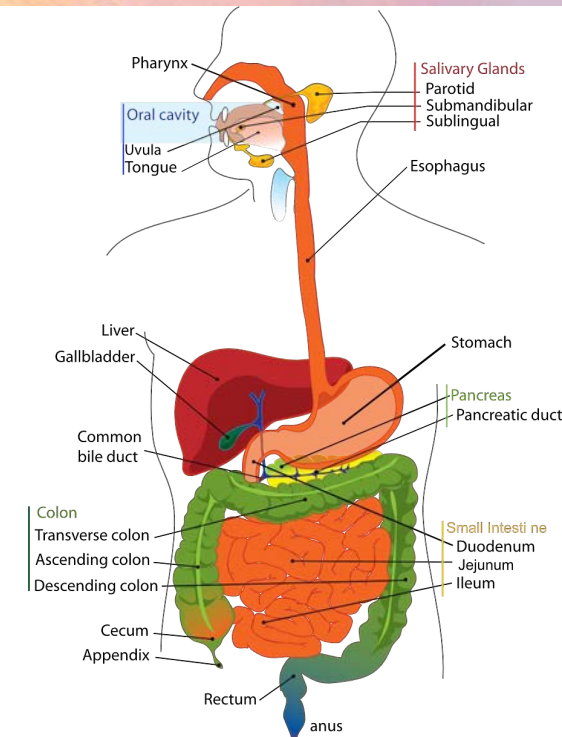
Störung Verhaltens  
-> Veränderungen im Darmmikrobiom



- Zusammenhang Darmbakterien - Entstehung von Angststörungen & Depressionen, Schmerzen, Autismus, neurologischen Erkrankungen & stressassoziierten Erkrankungen im Gastrointestinaltrakt (-> Rolle bei Intensität von Traumafolgestörungen)
- Bakteriellen Signale können beeinflussen:
  - Appetit & Energiehaushalt, **Emotionen**, **Stimmung**, **Stressresilienz**
  - **Lernen**, **Gedächtnis**, Wahrnehmung von **viszeralem Schmerz**

# Mikrobiom

- **“Bauchhirn”** : 100 - 200 Mio. Nervenzellen (4- /5- x mehr als im Rückenmark)
- Veröffentlichungen: 2005 (350) -> 2015 (> 5.000)
- Gesamtheit der Organismen im Darm > 1.000 Arten
- **80% der Immunzellen** an Darmschleimhaut
- **vielschichtige Wechselwirkungen, komplexe Beziehung zu Körper & Umwelt**
- Darm & Gehirn kommunizieren über Mikroben, Hormone, Botenstoffe & Nerven
- Darmflora hat massiven Einfluss Gehirn- und Nervengesundheit
  - **Pathogene Mikroorganismen im Darm** (z. B. Würmer oder Clostridien) :
  - Toxine & freie Radikale -> **Entzündungen im Gehirn** (Depressionen, Autismus, ADHS, Parkinson & multipler Sklerose)
- **Depressionen in Verbindung mit Verdauungsproblemen wie Verstopfung** (Psychopharmaka fördern Verstopfung!)



-> Positive Beeinflussung der Darm-Hirn-Verbindung als Prophylaxe & Therapie

# Darmbakterien sorgen für gesundes Gehirn

nature neuroscience

Explore content ▾ About the journal ▾ Publish with us ▾ Subscribe

nature > nature neuroscience > articles > article

Published: 01 June 2015

**Host microbiota constantly control maturation and function of microglia in the CNS**

Daniel Erny, Anna Lena Hrabě de Angelis, Diego Jaitin, Peter Wieghofer, Ori Staszewski, Eyal David, Hadas Keren-Shaul, Tanel Mahlakivi, Kristin Jakobshagen, Thorsten Buch, Vera Schwierzeck, Olaf Utermöhlen, Eunyoung Chun, Wendy S. Garrett, Kathy D. McCoy, Andreas Diefenbach, Peter Staeheli, Bärbel Stecher, Ido Amit & Marco Prinz

Nature Neuroscience 18, 965–977 (2015) | [Cite this article](#)

- **Darmbakterien steuern Reifung & Funktion von Immunzellen des Gehirns**
- Mikroglia (Fresszellen des Gehirns)
  - beseitigen eingedrungene Keime und abgestorbene Nervenzellen
  - an lebenslangen Formbarkeit des Gehirns beteiligt
  - durch Abbauprodukte von Darmbakterien gesteuert
- **Ballaststoffe** -> Bakterien -> **kurzkettige Fettsäuren** -> Funktion Mikroglia, Botenstoffe Darm - Gehirn
- Mäuse: Darm ohne Bakterien -> unreife und verkümmerte Mikroglia
- **Etablierung Darmflora -> Mikroglia-Zellen wieder gesünder**
- Mgl. Entstehung **neurodegenerativer Erkrankungen durch fehlgesteuerte Mikroglia**



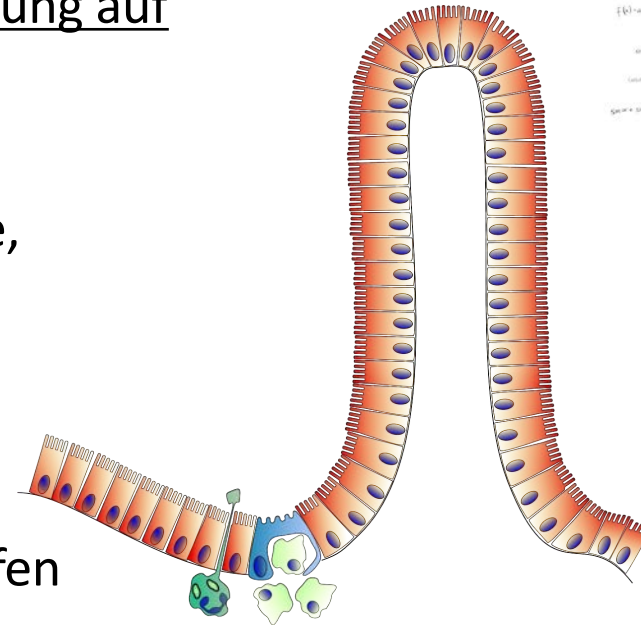
Erny, D., Hrabě de Angelis, A., Jaitin, D. *et al.* Host microbiota constantly control maturation and function of microglia in the CNS. *Nat Neurosci* 18, 965–977 (2015).

<https://doi.org/10.1038/nn.4030>

Bildquellen: Pixabay, iStock

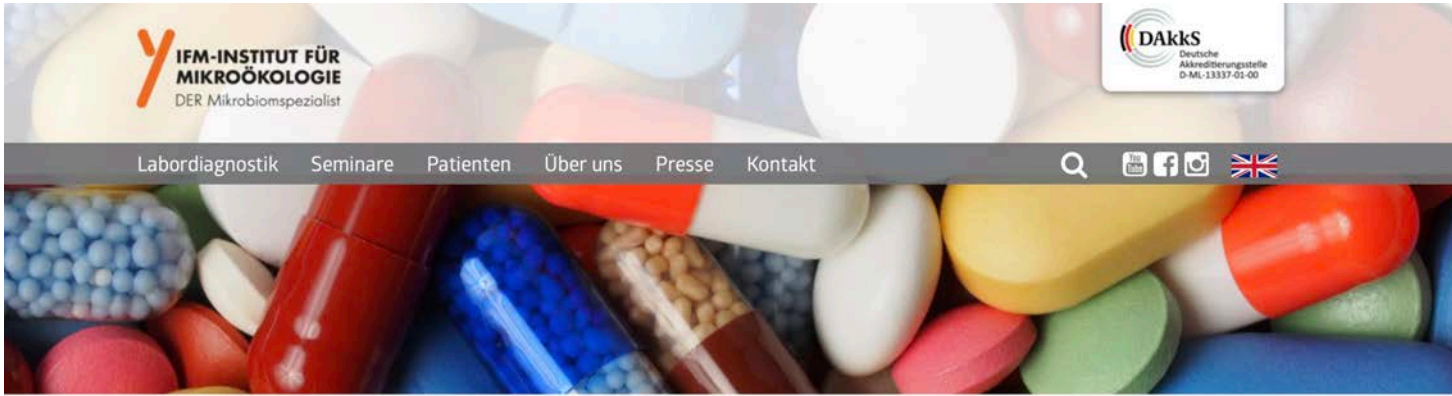
# Stress und Mikrobiom

- Stressexposition => direkte & indirekte Wirkung auf Mikrobiota-Hirn-Darm-Achse
- ⇒ „**Low-grade-Entzündung**“
- ⇒ vermehrte **Permeabilität** der Darmbarriere,
- ⇒ **proentzündliche Zytokine**
- ⇒ Mukosaschädigung
- ⇒ Teufelskreis
- ⇒ Nervenzellen unter Stress -> Psyche betroffen



Konturek, P.C., Zopf, Y. Darmmikrobiom und Psyche: der Paradigmenwechsel im Konzept der Hirn-Darm-Achse. *MMW - Fortschritte der Medizin* 158 (Suppl 4), 12–16 (2016).  
<https://doi.org/10.1007/s15006-016-8304-z>

Bildquellen: Pixabay, iStock



Sie befinden sich hier: Institut für Mikroökologie » Labordiagnostik » Für Ärzte und Therapeuten » Mikrobiota-Diagnostik » KyberKompakt » Medikamente beeinflussen Darm-Mikrobiota

## Viele Medikamente beeinflussen die Darm-Mikrobiota

### Antidepressiva, PPI, orale Kontrazeptiva & Co.

Antibiotika können die Mikrobiota stark schädigen, das ist mittlerweile bekannt. Aber auch viele andere Arzneimittel hemmen das Wachstum wichtiger Darmbakterien, wie Wissenschaftler vom European Molecular Biology Laboratory (EMBL) in Heidelberg in einer Studie gezeigt haben.<sup>1</sup>

#### Literatur

1. Maier L. et al.: Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria. 2018; Nature 555(7698): 623-628. DOI: 10.1038/nature25979
2. Falony G. et al.: Population-level analysis of gut

# Deutlich mehr Medikamente als bislang bekannt wirken auf die Darmflora des Menschen

Jedes 4. der getesteten Mittel hemmte mind. eine der gemessenen Bakterienarten.

-> Vorsicht bei vielen Medikamenten!

Bork P et al. Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria. Nature. 2018 Mar 29;555(7698):623-628. doi: 10.1038/nature25979. Epub 2018 Mar 19. PMID: 29555994; PMCID: PMC6108420.  
Bildquellen: Pixabay, iStock

## Dysbiose: z.B. Überbesiedlung mit Candida

- Chronische Erschöpfung
- Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Brain fog
- Plötzlich auftretender Depression oder Aggression, Gemütsschwankungen
- Pilzbefall auf Zehen und Fingernägeln
- Infektanfälligkeit ( Mikronährstoffdefizit) & Allergien
- Heißhunger auf Süßigkeiten
- Proinflammatorisch, immunsuppressiv, Kreuzreaktivität mit Gluten
  
- Verdauungstrakt: Verstopfung oder Durchfall, Blähungen , Schleim im Stuhl
- Leaky Gut, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, silent inflammation, Mikronährstoffdefizite...
- **Prävention: zuckerarme Ernährung, nicht zu oft Antibiotika, Antibiotika mit Mikrobiomstärkung begleiten (Prä- / Probiotika..)**

# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
  1. Darm-Hirn-Achse
  2. Mikrobiom & Psyche
  3. Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren



## Wenn Essen zum Problem wird – Corona Pandemie, Nahrungsaufnahme und die Emotion

Startseite / Wenn Essen zum Problem wird – Corona Pandemie, Nahrungsaufnahme und die Emotion

< Zurück Vor >

### Wenn Essen zum Problem wird – Corona Pandemie, Nahrungsaufnahme und die Emotion

Von Dr. Maria Wolke | 5. Oktober 2022 | Ernährung, Psyche, Channel-Mental

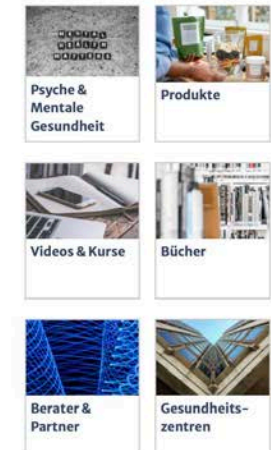


Dr. Maria Wolke

[Twittern](#)
[f teilen](#)
[Pocket](#)
[X teilen](#)
[in mitteilen](#)
[E-Mail](#)



#### AMM-Bereiche



#### Aktuelle Newsfeed-Beiträge

- > Was tun bei Ängsten und nervöser Unruhe? EFT als schnelle Hilfe
- > Die Mathematik des Herzens: Diese neuen Erkenntnisse über die Herzgesundheit sollten Sie kennen!
- > Suppenfasten

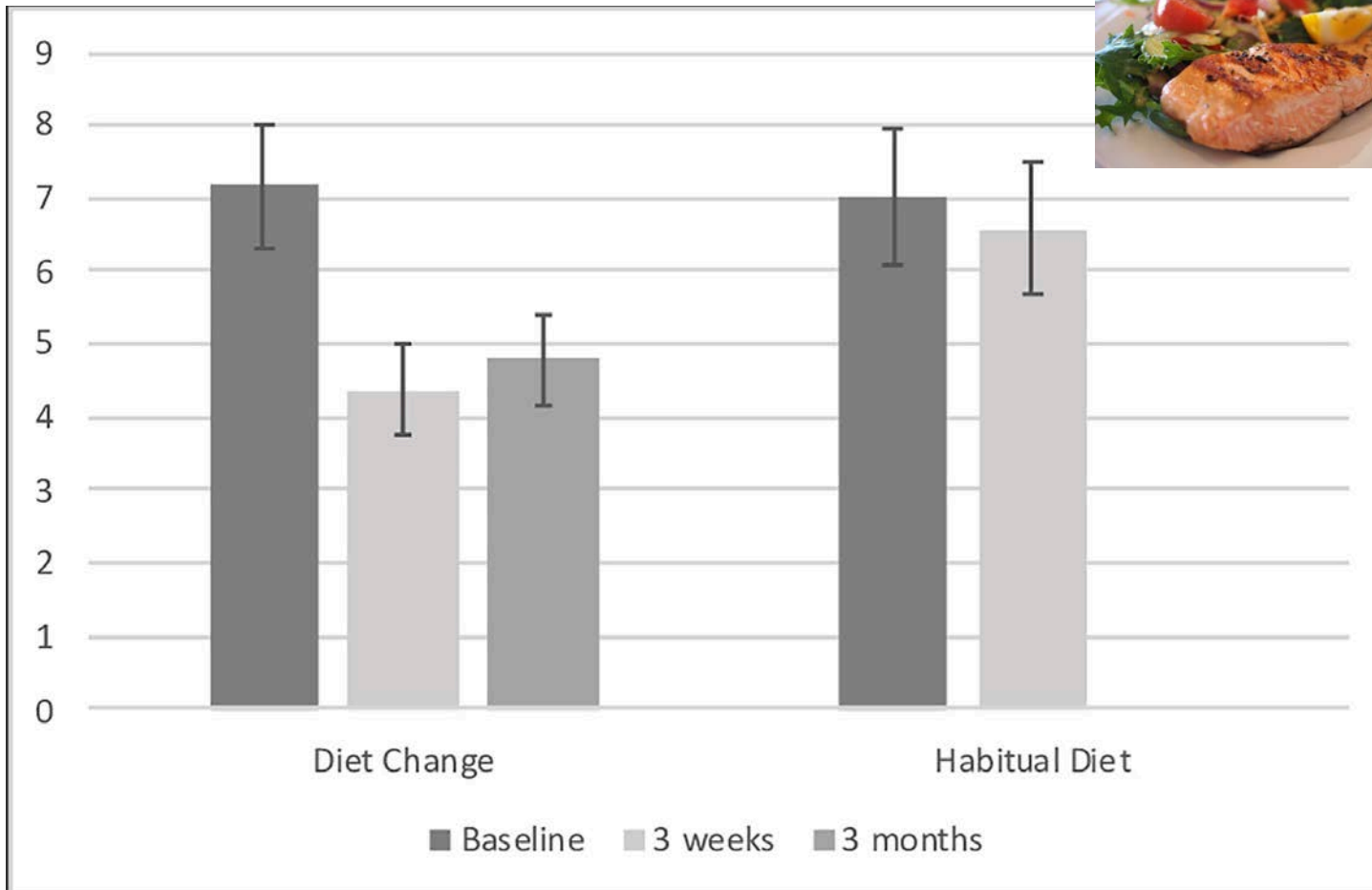
## Unser Bauchgehirn: Auch das Mikrobiom entscheidet über unser Seelenleben

Blutzuckerspiegel

<https://spitzen-praevention.com/2022/10/05/wenn-essen-zum-problem-wird/>



# Ernährungsintervention bei Depression (RCT)



RESEARCH ARTICLE

A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial

Heather M. Francis<sup>1\*</sup>, Richard J. Stevenson<sup>1</sup>, Jaime R. Chambers<sup>2,3</sup>, Dolly Gupta<sup>1</sup>, Brooklyn Newey<sup>1</sup>, Chai K. Lim<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Psychology Department, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia, <sup>2</sup> Sydney Integrative Medicine, Level 1, Sydney, NSW, Australia, <sup>3</sup> Cooper St Clinic, Sydney, NSW, Australia, <sup>4</sup> Biomedical Sciences, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia

- **Diätgruppe (mediterrane Kost): signifikant weniger Depressionssymptome**

auf CESD-R- ( $p = 0,007$ , Cohens  $d = 0,65$ ) & DASS-21-Depressionssubskala ( $p = 0,002$ , Cohens  $d = 0,75$ )

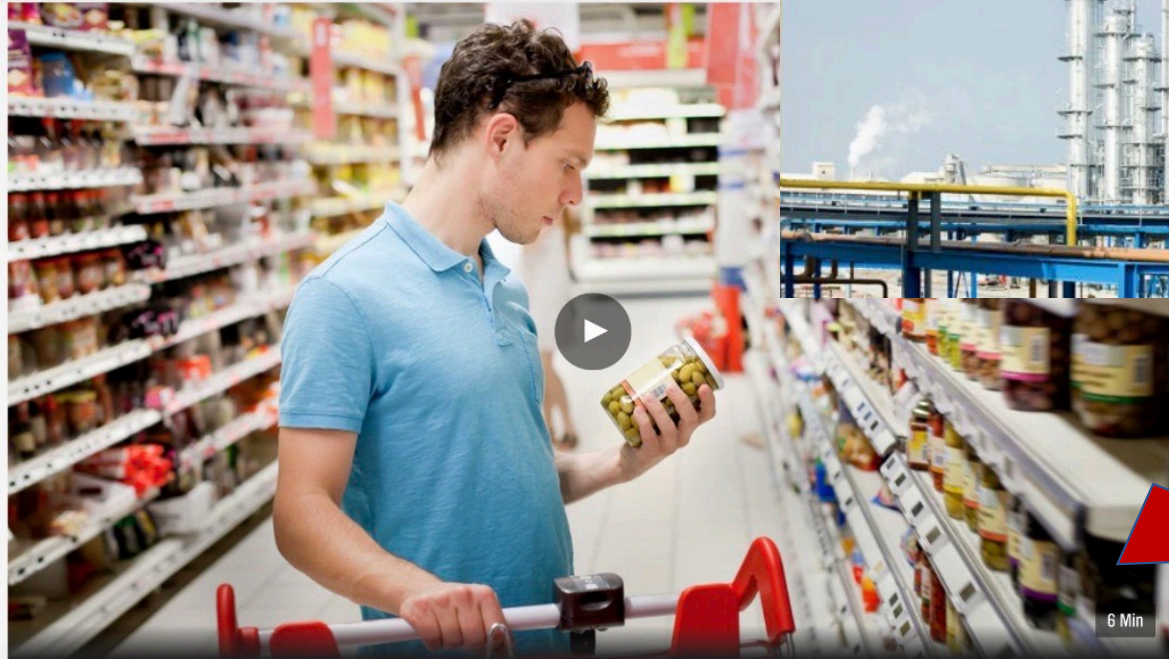
- Im Follow-up (3 Monate) beibehalten
- Diätintervention bei jungen Erwachsene mit erhöhten Depressionssymptomen können Symptome einer Depression reduzieren

Bildquellen: Pixabay, iStock

# Mediterrane Ernährung senkt das Risiko für Depressionen

- Datenanalyse 41 Studien, 20 Längsschnittstudien
- Mediterrane Ernährungsweise
- **33% geringeres Risiko für depressive Störung**
  - Viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Protein (mageres Fleisch, Geflügel, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte), ungesüßte Milchprodukte, Fisch, Nüsse und Samen, Olivenöl, Gewürze (Kurkuma und Zimt)
  - Nahrungsbestandteile (z. B. Omega-3-Fettsäuren)
- Entzündungsfördernde Ernährungsweise  
(gesättigte Fettsäuren, Zucker, verarbeitete LM)
- **höheres Depressionsrisiko**  
(5 Längsschnittstudien, n= 32.908)





## Hochverarbeitete Lebensmittel: So ungesund sind Zusatzstoffe

Stand: 12.05.2022 10:16 Uhr

Ob Fertiggerichte, Wurstwaren, industriell gefertigtes Brot und Gebäck, Softdrinks, Molkereiprodukte oder Müsliriegel: Hochverarbeitete Lebensmittel, sogenannte UPS (Ultraproceeded Foods), enthalten häufig Zusatzstoffe und gelten als ungesund.



Bildquellen: Pixabay, iStock

# Ultra-verarbeiteter Lebensmittel (UPF) -> negative Auswirkung auf psychische Gesundheit

- n > 10 000 Erwachsene (18 J.)
- **Hoher UPF-Konsum - mehr Depressionen, psychische Störungen, ängstliche Tage / Monat** (RR: 1,19; 95 % CI 1,16, 1,23).
- **Ultraverarbeitung von Lebensmitteln**
  - mindert Nährwert
  - erhöht Anzahl der Kalorien
  - hoher Anteil an zugesetztem Zucker, gesättigtem Fett und Salz
  - wenig Proteine, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe
- Entzündungen
- Fäulnis & Verwesung im Darm
- Rückvergiftung
- Einfluss auf das Gehirn

## Cross-sectional examination of ultra-processed food consumption and adverse mental health symptoms

Eric M Hecht<sup>1,2,3,\*</sup>, Anna Rabil<sup>1</sup>, Euridice Martinez Steele<sup>4</sup>, Gary A Abrams<sup>5</sup>, Deanna Ware<sup>3,6</sup>, David C Landy<sup>7</sup> and Charles H Hennekens<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Charles E Schmidt College of Medicine, Florida Atlantic University, 2800 South Ocean Boulevard 3G, Boca Raton, FL 33432, USA; <sup>2</sup>University of Miami, Miller School of Medicine, Miami, FL, USA; <sup>3</sup>Institute of Etiological Research, Boca Raton, FL, USA; <sup>4</sup>University of Sao Paulo, Sao Paulo, Brazil; <sup>5</sup>Prisma Health, Department of Medicine, Division of Gastroenterology and Liver Center, University of South Carolina-SOM, Greenville, SC, USA; <sup>6</sup>Georgetown University Medical Center, Washington, DC, USA; <sup>7</sup>University of Kentucky, College of Medicine, Lexington, KY, USA

Submitted 21 July 2021; Final revision received 15 June 2022; Accepted 28 June 2022



# Anti-entzündliche Ernährung

- Möglichst **unbehandelt, biologisch**, nicht industriell verarbeitet, Zusatzstoffe meiden
- **Vollwertig & pflanzenbasiert** (3 Portionen Gemüse & 2 Portionen zuckerarmes Obst /Tag)
- Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte (cave Lektine – einweichen)
- **Wenig Zucker, wenig einfache Kohlenhydrate & Alkohol**
- **Viele Ballaststoffe**
- **Geringer Verzehr von fetten Fleisch- und Wurstwaren** (Arachidonsäure-arm)
- Eher weisses Fleisch wie Huhn, Pute
- **Seefisch** 1x/Woche
- **Hohe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren**: Hochwertige Pflanzenöle: Alpha-Linolensäure (Chia-, Lein-, Leindotter-, Hanf-, Walnuss– und Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse), Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure (Fisch zB Lachs, Hering, Sardinen, Aal, Algen)
- Salz- und zuckerarm, **Gewürze & Kräuter**
- **Antioxidantien**: Vitamin A, C & E; Selen, Zink, Magnesium, Kupfer und Chrom, sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide



Bildquellen: Pixabay, iStock

# Lebensstilfaktoren & natürliches Gehirndoping

- Alkohol, Nikotin, Stress
- Bewegung (-> BDNF), aktiver Lebensstil
- Umweltgifte wie Pestizide, Glyphosat...
- Starke anti-entzündliche Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe
- Ballaststoffe Zufuhr 30 – 45gr /Tag (Vollkornprodukte...)
- Fettgewebe bildet Entzündungsmediatoren -> **Körpergewicht reduzieren**
- Freiwillige **Kälteexposition** (Kneipp-Güsse..)
- **Omega 3 FS** / EPA/d– Stimmungsverbesserung bei Depressionen
- **Glutenfrei essen**: Gluten kann Darmwand durchlässig machen -Entzündungen
- Austesten: **Laktose / Fruktose / Gluten / Histamin** weglassen und beobachten
- Entgiftungsorgane unterstützen
- **Essenspausen** – z.B. nach 18 Uhr nichts essen, Intervallfasten, Fastentage (wenn keine Kontraindikationen vorliegen) – Anregung der Autophagie



# Entgiftungsorgane anregen

- **Leber** (Blutreinigung, Gallensaftproduktion, Abbau von Alkohol, Medikamenten & Giftstoffen, Speicherung von Vitaminen und Mineralstoffen)
- **Nieren** (Hochleistungsfilter, Blutreiniger, Ausscheider von „Abfallstoffen“ über Harn, pH-Wert Regulierer, Hormonproduzenten & Vitamin D Bereitsteller)
- **Lunge** Bewegung an der Luft, bewusstes & tiefes Atmen, Säure-Basen-Regulation & Gasaustausches'tzt
- **Haut** angeregtes Schwitzen, natürliche Entgiftung
- **Darm** durch Nahrungspause/n entlasten

# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren
  - a) Umweltfaktoren, toxische Metalle
  - b) weitere
  - c) EMF





**Lancet Planet Health 2022; 6: e535–47**

Published **Online**

May 17, 2022 [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00090-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00090-0)

- Umweltverschmutzung für weltweit jeden 6. vorzeitigen Todesfall verantwortlich
- Europäische Umweltagentur:

*„Schätzungen zufolge verursacht die Luftverschmutzung insgesamt 100 Millionen Krankheitstage und **350 000 vorzeitige Todesfälle in Europa.**“*

*„Kosten der Luftverschmutzung aus großen Industriebetrieben in Europa im Jahr 2009 **102-169 Milliarden EUR** in Form von Todesfällen, schlechter Gesundheit, etc.“*

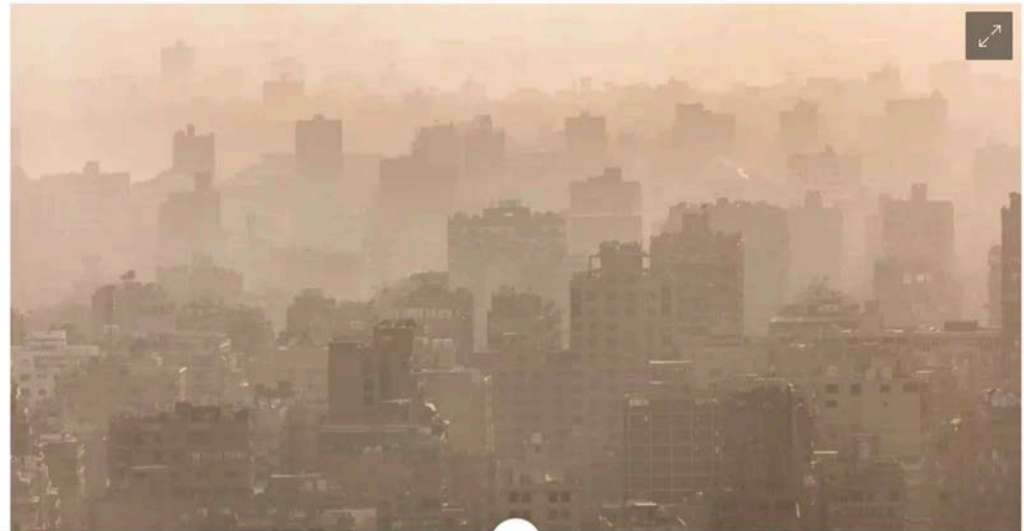
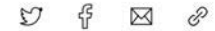
EUA-Analyse aus dem Jahr 2011

Globale Verschmutzung

## Neun Millionen Menschen sterben jedes Jahr vorzeitig durch Umweltgifte

Feinstaub in der Luft, Unrat im Wasser, Blei im Boden: Einer internationalen Studie zufolge zählt Umweltverschmutzung zu den größten Gesundheitsgefahren – mit mehr Todesopfern als Krieg, Terrorismus oder Malaria.

18.05.2022, 14.13 Uhr



- <https://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/luftverschmutzung-neun-millionen-menschen-sterben-jedes-jahr-vorzeitig-durch-umweltgifte-a-6eaccf5b-d8f9-4d2f-828d-28d1f37b3d74>

# Neue Umweltfaktoren („Triggerfaktoren“) in letzten 50 Jahren

- Farben, Lösemittel
- Farb- und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln
- Flammenschutzmittel, Weichmacher, Pestizide, Herbizide
- Fremdmaterialien im Organismus (Zahnmedizin, Orthopädie, Stents .....)
- Haustierhaltung (in der Wohnung)
- Hormontherapien
- Hygiene, „sterile“ Wohnbedingungen
- Individual- und Flugverkehr (Schadstoffeintrag in die Böden)
- Immunmodulierende Therapien
- Impfungen
- Kaffeekapseln, Getränkedosen, Tetra Paks, Wasserfilter
- Konservierung von Lebensmitteln (Behandlung, Blechbüchsen, PET-Flaschen)
- Kontrastmittel in der Medizin
- Kosmetika, Deodorants, Bleich- und Färbemittel
- Lärmbelastung
- Medikamentenverschreibung, Wirkstoffvielfalt
- Mobilfunk, elektromagnetische Felder
- Müllverbrennung, Autoabgase, Pyrotechnik
- Ozonbelastung
- Stress (Arbeitswelt, Ausbildung, Familie ....)
- Tattoos, Modeschmuck
- Toner
- Verunreinigung von Böden und Meeren
- Wohnungsbau (luftdicht!, Materialvielfalt)  
u.v.a.m.

# 450 000 neuartige Fremdstoffe in der Umwelt seit 1950 -> chronische Entzündung, Störung der Immuntoleranz

## The Lancet Commission on pollution and health

*Philip J Landrigan, Richard Fuller, Nereus J R Acosta, Olusoji Adeyi, Robert Arnold, Niladri (Nil) Basu, Abdoulaye Bibi Baldé, Roberto Bertollini, Stephan Bose-O'Reilly, Jo Ivey Boufford, Patrick N Breysse, Thomas Chiles, Chulabhorn Mahidol, Awa M Coll-Seck, Maureen L Cropper, Julius Fobil, Valentin Fuster, Michael Greenstone, Andy Haines, David Hanrahan, David Hunter, Mukesh Khare, Alan Krupnick, Bruce Lanphear, Bindu Lohani, Keith Martin, Karen V Mathiasen, Maureen A McTeer, Christopher J L Murray, Johanita D Ndahimananjara, Frederica Perera, Janez Potočnik, Alexander S Preker, Jairam Ramesh, Johan Rockström, Carlos Salinas, Leona D Samson, Karti Sandilya, Peter D Sly, Kirk R Smith, Achim Steiner, Richard B Stewart, William A Suk, Onno C P van Schayck, Gautam N Yadama, Kandeh Yumkella, Ma Zhong*

### Executive summary

Pollution is the largest environmental cause of disease and premature death in the world today. Diseases caused by pollution were responsible for an estimated 9 million premature deaths in 2015—16% of all deaths worldwide—three times more deaths than from AIDS, tuberculosis, and malaria combined and 15 times more than from all wars and other forms of violence. In the most severely

Pollution endangers planetary health, destroys ecosystems, and is intimately linked to global climate change. Fuel combustion—fossil fuel combustion in high-income and middle-income countries and burning of biomass in low-income countries—accounts for 85% of airborne particulate pollution and for almost all pollution by oxides of sulphur and nitrogen. Fuel combustion is also a major source of the greenhouse gases and short-lived climate

# Quecksilber

- Ist ein **Nervengift**: Anreicherung in Nahrungskette -> überwindet Blut-Hirn-Schranke, Anreicherung in Geweben & Nervenzellen) -> schädigt Nervensystem, Immunsystem, Herz-Kreislauf
- "... zwischen **60 und 90 Tonnen Quecksilber werden jährlich** aus den Zahnarztpraxen freigesetzt und kontaminieren Europas Atmosphäre, Oberflächenwasser und Erdreich."  
(Abgeordneter Jean Huss, Repräsentant Luxemburgs im Europarat Report zu Amalgam als Zahnfüllungsmaterial, Mai 2011 )
- Ausbau von **Kohlekraftwerken** in China -> größter Emittent für Quecksilber  
David G. Streets, Qiang Zhang und Ye Wu: Projections of Global Mercury Emissions in 2050. Environ. Sci. Technol., 2009, 43 (8), S. 2983–2988; doi:10.1021/es802474j
- Durch Menschen in letzten 100 Jahren Quecksilber-Konzentration in den obersten 100 m der Ozeane verdoppelt. (Internationale Einigung auf Quecksilberreduktion 19. Januar 2013.)
- Quellen: **Amalgamfüllungen** (Abrieb), **Fisch**, Abgase Kohlekraftwerke, Fungizide, Ayurveda-Produkte, **Energiesparlampen**....
- Feinstaub enthält: Quecksilber, Blei, Cadmium, Nickel

# Glyphosat

- Herbizide auf Glyphosatbasis -> **Verhaltensstörungen**
- Tierstudie: Exposition Glyphosat -> **Angstzustände & depressiv-ähnliche Verhaltensweisen**
- Wirkungen mgl. durch **verändertes Darm-Mikrobiom**
- **Dysbiose gefördert** (Verringerung Corynebacterium, Firmicutes, Bacteroidetes und Lactobacillus)
  
- **Empfehlung: möglichst biologisch angebaute LM, möglichst naturbelassene Lebensweise**

> Neurotoxicol Teratol. 2018 May-Jun;67:44-49. doi: 10.1016/j.ntt.2018.04.002. Epub 2018 Apr 7.

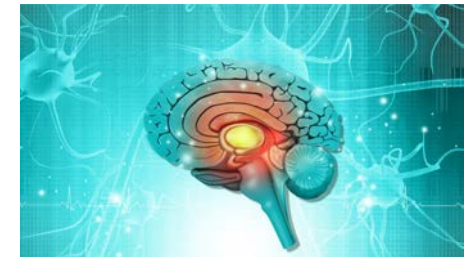
## **Glyphosate based- herbicide exposure affects gut microbiota, anxiety and depression-like behaviors in mice**

Yassine Aitbali <sup>1</sup>, Saadia Ba-M'hamed <sup>1</sup>, Najoua Elhidar <sup>2</sup>, Ahmed Nafis <sup>2</sup>, Nabila Soraa <sup>3</sup>, Mohamed Bennis <sup>4</sup>

Review

## Environmental and health effects of the herbicide glyphosate

Van Bruggen, A.H.C. <sup>a,b,d,e</sup>, He, M.M. <sup>a,c</sup>, Shin, K. <sup>a,b</sup>, Mai, V. <sup>a</sup>, Jeong, K.C. <sup>a</sup>, Finckh, M.R. <sup>d</sup>, Morris, J.G. Jr. <sup>a,e</sup>



# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren
  - a) Umweltfaktoren, toxische Metalle
  - b) Weitere (Mikronährstoffe, chronische Infektionen...)
  - c) EMF



# Mikronährstoffe



- Mängel – Depression
- Industrialisierte Nahrungsmittel verarmt (Ackerbödenbehandlung etc)
- Erhöhter Verbrauch durch Entzündungsprozesse
- **B-Vitamine (V.a. B1, B2, B6, B12):** Energiestoffwechsel, normaler Funktion des Nervensystems, psychische Funktion, Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
  - Hülsenfrüchte, tierische Produkte wie Fleisch und Fisch
  - Grünes Gemüse und Getreide, v.a. Vollkornprodukte
  - B12 ausschließlich in tierischen Produkten
  - B-Vitamine: Bananen, Avocado, Spinat, Erbsen & Linsen, Grünkohl, Brokkoli, Vollkornprodukte, Nüsse & Samen, Weizenkeime, Vollkornbrot, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Makrele, Austern, Kalbfleisch, Rindfleisch, Huhn, Hering
- **Folsäure**
- **Vitamin D, Vitamin C**
- **Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, Selen**
- **Aminosäuren: Glycin, Tyrosin, Taurin, Tryptophan, Glutamin...**
- **Omega 3 Fettsäuren & L-Carnithin (cave Vegetarier)**

# Infektiologie: Zusammenhänge chronischer Infekte (Borrelien, Lamblien, Nokardien...) mit psychiatrischen und neurodegenerativen Erkrankungen

 Part of Springer Nature

## BMC Gastroenterology

[Home](#) [About](#) [Articles](#) [Submission Guidelines](#) [Join The Board](#)

Research article | [Open Access](#) | Published: 08 February 2012

### Chronic fatigue syndrome after Giardia enteritis: clinical characteristics, disability and long-term sickness absence

[Halvor Naess](#) , [Morten Nyland](#), [Trygve Hausken](#), [Inghild Follestad](#) & [Harald I Nyland](#)

*BMC Gastroenterology* **12**, Article number: 13 (2012) | [Cite this article](#)

13k Accesses | 37 Citations | 26 Altmetric | [Metrics](#)

#### Abstract

##### Background

A waterborne outbreak of *Giardia lamblia* gastroenteritis led to a high prevalence of long-lasting fatigue and abdominal symptoms. The aim was to describe the clinical characteristics, disability and employment loss in a case series of patients with Chronic Fatigue Syndrome (CFS) after the infection.

<https://bmcgastroenterol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-230X-12-13>

[Open Neurol J.](#) 2012; 6: 88–93.

Published online 2012 Oct 5. doi: [10.2174/1874205X01206010088](https://doi.org/10.2174/1874205X01206010088)

Suppl 1

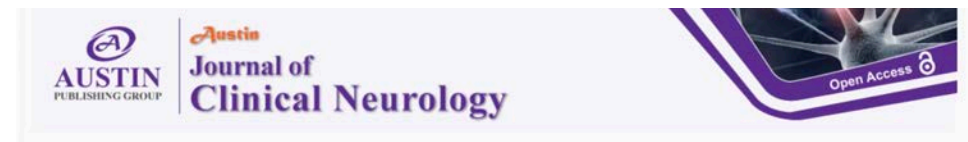
PMCID: PMC3474947

PMID: [23091569](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23091569/)

### The Psychoimmunology of Lyme/Tick-Borne Diseases and its Association with Neuropsychiatric Symptoms

[Robert C Bransfield](#)\*

[Author information](#) [Article notes](#) [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)



#### Letter to the Editor

*Austin J Clin Neurol* 2015;2(3): 1032.

### Relationship between Parkinson Disease and Nocardial Infections

Masood Ghorbani<sup>2</sup>, Mehdi Marashi<sup>2</sup> and Mehdi Fatahi Bafghi<sup>1,3\*</sup>

<sup>1</sup>Applied Biotechnology Researches center, Baqiatallah University of medical sciences, Iran

<sup>2</sup>Fachhochschule Frankfurt am Main, University of Applied Sciences, Germany

<sup>3</sup>Department of Pathobiology, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Iran

\*Corresponding author: Mehdi Fatahi Bafghi, Department of Microbiology, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: March 08, 2015; Accepted: March 26, 2015; Published: April 08, 2015

#### Letter to the Editor



# Ko-Infektionen, z.B. Bartonella (Katzenkratzkrankheit) & Depression

> Front Psychiatry. 2018 Jul 13;9:314. doi: 10.3389/fpsy.2018.00314. eCollection 2018.

## Depressiveness and Neuroticism in Bartonella Seropositive and Seronegative Subjects—Preregistered Case–Controls Study

Jaroslav Flegr<sup>1,2</sup>, Marek Preiss<sup>3</sup>, Pavla Balátová<sup>4</sup>

Affiliations + expand

PMID: 30061846 PMCID: [PMC6055045](#) DOI: [10.3389/fpsy.2018.00314](#)



Front Psychiatry. 2018; 9: 314.

Published online 2018 Jul 13. doi: [10.3389/fpsy.2018.00314](#)

PMCID: [PMC6055045](#)

PMID: [30061846](#)

Depressiveness and Neuroticism in Bartonella Seropositive and Seronegative Subjects—Preregistered Case–Controls Study

Jaroslav Flegr<sup>1,2</sup>, Marek Preiss<sup>3</sup> and Pavla Balátová<sup>4</sup>

[Author information](#) [Article notes](#) [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

- Zusammenhang von katzenbedingten Verletzungen mit schweren Depressionen und mit Depressionen in der Allgemeinbevölkerung
- Vermutung: Katzenkratzkrankheit (Infektion mit Bakterium Bartonella henselae) für beobachtete Assoziation verantwortlich
- Komplexe Wechselwirkungen zwischen Bartonella-Seropositivität, Toxoplasma-Seropositivität und Geschlecht
- Wirkung muss immer im Zusammenhang mit anderen Infektionen und getrennt für Männer und Frauen untersucht werden
- Patienten mit neu einsetzender Unruhe, Panikattacken, behandlungsresistenter Depression, die alle Bartonella zugeschrieben werden können
- Benötigen höhere Dosierung von psychiatrischen Medikamenten, um normal zu funktionieren
- Dosen nach Antibiotikabehandlung reduziert
- Alle Patienten verbesserten sich nach der Behandlung signifikant und kehrten zu ihrem zuvor gesunden oder nahezu normalen psychischen Ausgangszustand zurück.

## Katzen-Kratzer mit Depression assoziiert

RESEARCH

Open Access

Cat scratches, not bites, are associated with unipolar depression - cross-sectional study



Jaroslav Flegr<sup>1\*</sup> and Zdeněk Hodný<sup>2</sup>

- Studie: 1,3 Millionen Patienten
- starker Zusammenhang zwischen Biss einer Katze & Wahrscheinlichkeit für Depression
- Hund-/ Katzenbiss oder – kratzer in der Geschichte -> höherer Beck-Depressions-Score
- Häufiger Aufsuchen von Psychiatern, Psychotherapeuten und Neurologen
- Häufiger Depression diagnostiziert
- Katzenkratzer -> häufiger Depression
  
- Erreger der Katzenkratzkrankheit – Bakterium *Bartonella henselae*

# GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

- Auslöser vieler akuter & chronischer Erkrankungen im Mund
- Störungen an Zähnen oder Kiefer können zu erheblichen gesundheitlichen Belastungen des gesamten Körpers führen.
- Erkrankung eines Zahnes kann zu Schäden an anderen Organen führen - und umgekehrt
- Zusammenhänge zwischen oraler & allgemeiner Gesundheit

# Ganzheitliche Gesunderhaltung – Ideen ergänzender Präventionsansätze

1. Wechselwirkungen Psyche - Soma
2. Depression als Folge von Entzündung
3. Darm-Hirn-Achse & Ernährung
4. Weitere körperliche Einflussfaktoren
  - a) Umweltfaktoren, toxische Metalle
  - b) weitere
  - c) Digitalisierung & EMF

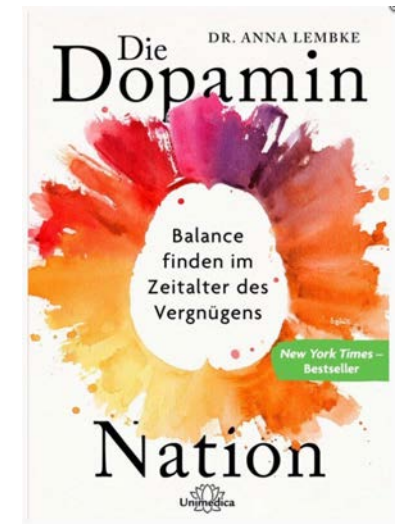


# Korrelation Smartphone - depressive Symptome

- + **Suizidversuche** Generation „iGen“(ab 1995 geb.)
- Jugendl. > 5 h/d online : + 71 % depr. Symptome
- **Social Media** => soziale Isolation

## Folgen digitaler Medienkonsum

- **Suchtcharakter (Dopamin)**
  - *Soziale Integration, Selbstwertgefühl, Körperbild verzerrt*
  - **Defizite: Aufmerksamkeit, sprachliche & schulische Entwicklung**
  - **Aggressives Sozialverhalten**
  - **Übergewicht, Diabetes mellitus & metabolisches Syndrom**
  - **Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen**
  - **Schlafstörung & Schlafmangel**
- 
- **Empfehlung: digitale Zeiten begrenzen, Digitales Detox, Tage in der Natur...**



# Elektromagnetische Felder mit Mikrowellenfrequenz (EMFs) erzeugen weit verbreitete neuropsychiatrische Wirkungen, einschließlich Depressionen

COGNITIVE & PHYSIOLOGICAL EFFECTS, HEALTH CONCERNS

## How EMF Exposure May Cause Depression, Anxiety & Other Mental Health Issues

POSTED ON MAY 10, 2022 BY DANIEL T. DEBAUN: ENGINEER, AUTHOR & TELECOMMUNICATIONS EXECUTIVE

Last Updated on May 12, 2022

From time to time, even the *healthiest* and *happiest* of us have periods when we feel **anxious** or **depressed**.

**Stress**, the most common trigger of these emotions, has always been an inherent part of the human experience, and this holds true today.

In fact, statistics suggest that stressors are more abundant than ever; nearly **1 in 5 adults** in the United States suffer from a **mental health condition**.

It's easy to assume that mental dysfunction, at least in certain forms, is just a byproduct of the demands that come with living in modern society.



Review > J Chem Neuroanat. 2016 Sep;75(Pt B):43-51. doi: 10.1016/j.jchemneu.2015.08.001. Epub 2015 Aug 21.

## Microwave frequency electromagnetic fields (EMFs) produce widespread neuropsychiatric effects including depression

Martin L Pall <sup>1</sup>

Affiliations + expand

PMID: 26300312 DOI: 10.1016/j.jchemneu.2015.08.001

Free article

Schlafstörungen/Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Depression/depressive Symptome, Erschöpfung/Müdigkeit, Dysästhesie, Konzentrations-/Aufmerksamkeitsstörungen, Gedächtnisstörungen, Schwindel, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit/Körpergewichtsverlust, Unruhe/Angst, Übelkeit, Hautbrennen/Kribbeln/Dermographismus und EEG-Veränderungen.

-> Aussetzung reduzieren  
WLAN abschalten etc

## Video: Die biologischen Wirkungen der Mobilfunkstrahlung

### Vorträge von Peter Hensinger in Freiburg (2019) beim Webinar Nr. 15 (2022)

Am 19.07.2019 hielt Peter Hensinger, zweiter Vorsitzender von diagnose:funk, vor über 300 BesucherInnen den Vortrag "Die biologischen Wirkungen der Mobilfunkstrahlung". Eingeladen hatten die Initiative Freiburg 5G-frei und ISES (Initiative zum Schutz vor Elektromog Südbaden). Auf vielfachen Wunsch von Bürgerinitiativen veröffentlichen wir den Mitschnitt. Am 18.03.2022 stellte P. Hensinger auf einem Webinar die aktuelle Studienlage seit 2019 dar.



<https://diagnose-funk.org>

diagnose:funk  
Technik sinnvoll nutzen

Spenden/Fördern Shop Newsletter Termine Über uns Kontakt Presse

Suchbegriffe eingeben

Aktiv werden! Aktuelles Basiswissen Forschung Vorsorge Publikationen

Themenübersicht

### Einstieg ins Thema

**Ratgeber 1: Elektrostress im Alltag**

Anregung zur Minimierung. Was jeder selbst tun kann

> weiterlesen

**Ratgeber 2: Mobilfunk, 5G-Risiken, Alternativen**

Pflichtlektüre für alle, die sich über die Risiken des Mobilfunks informieren wollen.

> weiterlesen

**Ratgeber 3: Vorsicht WLAN!**

Risiken und Alternativen beim Einsatz von WLAN in Schulen, am Arbeitsplatz und Zuhause

**Ratgeber 4: Kommunale Handlungsfelder**

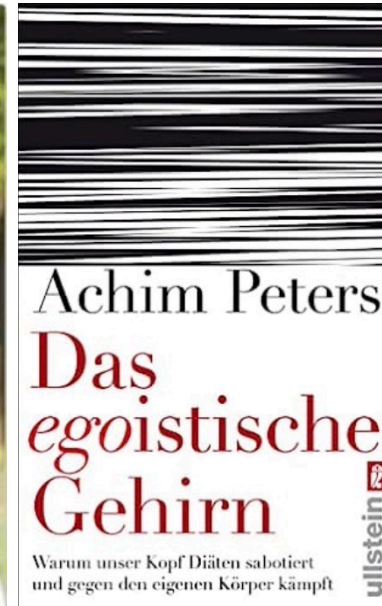
Mobilfunk: Rechte der Kommunen – Gefahrenminimierung und Vorsorge durch Mobilfunk-Versorgungskonzepte

# Zusammenfassung: Prävention & Faktoren für bessere Stresstoleranz & psychische Stabilität

- Vagus-Nerv-Training (Singen, Summen, Lachen, Sprechen)
- Achtsamkeit & Bewusstes Essen
- Biorhythmus, genug Schlaf
- Aktiver Lebensstil (Bewegung)
- Mikrobiom stärken: Ernährungsumstellung, anti-entzündliche Ernährung, Prä- und Probiotika, Fermentiertes, Mediterrane Kost
- Wenig Ultra-verarbeitete Nahrungsmittel – mehr biologische Kost
- Intervallfasten, Zeiten ohne Nahrungsaufnahme
- Toxine & Umweltbelastungen minimieren
- Ausleitungsorgane anregen (Darm, Lunge, Haut...)
- Sauna, Kneipp Güsse, Kälteanwendungen
- Reduktion digitale Medien & EMF
- Soziale Dimension (Beziehung) & Psychotherapie
- Ggf. individuelle Untersuchung & Beratung







# Vortrag ist bald als Webinar auf meiner Website verfügbar

[Home](#) [Angebot & Tätigkeiten](#) [Trauma](#) [Hilfs-Tools & Infos](#) [Kontakt](#) [Über mich](#)

## Ganzheitliche Psychiatrie & Psychotherapie

*Umdenken - neue Wege finden - inspirieren lassen*



[www.emilie-frigowitsch.de](http://www.emilie-frigowitsch.de)

Dr. med. Emilie Frigowitsch

[Home](#) [Angebot & Tätigkeiten](#) [Trauma](#) [Hilfs-Tools & Infos](#) [Kontakt](#) [Über mich](#)



Hier entstehen in Kürze Informationen zur ganzheitlichen Betrachtung psychischer Symptome - z.B. in Zusammenhang mit der Ernährung.

Artikel:

**Ernährungspsychiatrie: Ernährung & der Einfluss auf das psychische Befinden (DAEM):**  
<https://daem.de/index.php/2021/08/31/ernaehrung-und-depressionen-ein-neues-forschungsfeld-der-ernaehrungsmedizin/>

**Ernährungspsychiatrie**

<https://www.medicine-and-more.com/ernaehrungspsychiatrie/>

[Home](#) [Angebot & Tätigkeiten](#) [Trauma](#) [Hilfs-Tools & Infos](#) [Kontakt](#) [Über mich](#)



**Nutritional medicine as mainstream in psychiatry (Lancet Psychiatry, Sarris et al):**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26359904/>

**Intelligente Zucker**

<https://www.intelligent-sugar.info/zucker/intelligente-zucker/>



**Naturmedizin & Schulmedizin:**

<https://www.weils-hilft.de/informieren/mehr-fragen>

Beschreibung **Mikronährstoffe und ihre Bedeutung:**

<https://www.diagnostisches-centrum.de/infothek.html>



**Kleine Fastenfibel:**

<https://spitzen-praevention.com/2022/09/23/spendenaktion-kleine-fastenfibel/>

Ernährungsinformationen von Biovis:

<https://www.biovis.eu/de/ernaehrung/>