

2023,2 Spezialreport Die Psych
Länger und gesünder leben

Überblick psychische Krankheiten
So meistern Sie psychische Krisen
ohne schädliche Medikamente 3

Depressionen
Mies gelaunt, traurig oder echt depres-
siv? So erkennen Sie Unterschiede. . 8

Ängste und Traumata
Wie Sie Ängste besser abbauen
und traumatische Erfahrungen ver-
arbeiten 13

Behandlung
Nicht jeder Anbieter von
Psychotherapie ist wirklich gut
ausgebildet. 17

Ernährung und Vitalstoffe
Tryptophan und eine Omega-3-
Fettsäure verbessern Ihre
Stimmungslage 21