



Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test

Dr. med. Michael Spitzbart

Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test Dr. med. Michael Spitzbart

 [Download Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verr ...pdf](#)

 [Online lesen Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone ve ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test Dr. med. Michael Spitzbart

160 Seiten

Pressestimmen

»Präzise wie nirgendwo sonst werden hier die Prävention sowie die ursächliche Behandlung der enorm steigenden psychosozialen Krankheiten beschrieben, und zwar ohne Psychopharmaka.« (*Network-Karriere*)

Kurzbeschreibung

Burnout und Depression sind die am schnellsten zunehmenden Erkrankungen in Deutschland. Die herkömmlichen Therapieerfolge sind mäßig bis gering und viele Betroffene leiden unter dem Stigma mangelnder Belastbarkeit. Dabei ist Burnout nicht auf psychische Labilität zurückzuführen. Ursächlich für die Erschöpfungsdepression ist vielmehr der unter Stress erhöhte Verbrauch gehirnaktiver Aminosäuren. Es entsteht ein Mangel an Hormonen wie Serotonin und Testosteron, die Agilität, mentale Belastbarkeit und Durchsetzungskraft fördern. So kommt es zu einem immer stärkeren Anstieg der gefühlten Arbeitsbelastung.

Präventiv-Mediziner Dr. med. Michael Spitzbart hat eine einzigartige Methode entwickelt, durch die sich Ihre persönliche Gefährdung bestimmen lässt. Wer rechtzeitig handelt, kann schnell und effektiv Schlimmeres verhindern.

Neue Wege aus der Erschöpfungsfalle

Mit Tests zur Selbsteinschätzung

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Michael Spitzbart zählt zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Europas; er ist Träger des europäischen Literaturpreises und ein international gefragter Referent. Gerade bei mentaler Belastung, Burnout und chronischer Müdigkeit verzeichnet er große Erfolge mit seiner Methode der sanften Medizin. Er leitet die erste Praxis Deutschlands nur für Gesunde.

Download and Read Online Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test Dr. med. Michael Spitzbart #6YQH94XELRW

Lesen Sie Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart für online ebook Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart Bücher online zu lesen. Online Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart ebook PDF herunterladen Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart Doc Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart Mobipocket Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test von Dr. med. Michael Spitzbart EPub