

Kurztext

Dr. Sabine Wehner-Zott / Prof. Dr. med. Hubertus Himmerich

Die Seele heilen

Ein Mutmachbuch für Depressive und ihre Angehörigen

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2442-5



Die Zeiten, in denen Depressionen als Zeichen persönlicher Lebensunfähigkeit betrachtet wurden, sind vorbei. Heute weiß man, dass eine Depression jeden treffen kann. So auch Dr. Sabine Wehner-Zott, dreifache Mutter, Lehrerin und bis zu ihrer Erkrankung geradezu ein Energiebündel. Mit diesem Ratgeber, den sie zusammen mit Prof. Dr. Hubertus Himmerich verfasst hat, will sie allen von einer Depression Betroffenen Mut machen. Denn eine Depression ist zwar eine dramatische Erfahrung im Leben eines Menschen, aber sie ist heute gut heilbar. Sabine Wehner-Zott schildert den Verlauf ihrer Depression von den ersten Anzeichen über die Akutphase in einer Klinik bis in die Zeit der Rückkehr in die Normalität. Prof. Dr. Himmerich ergänzt ihre Schilderungen durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Depressionsforschung. Ein Buch, das alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema Depressionen liefert, das aber vor allem auch Betroffenen sowie deren Angehörigen Zuversicht vermittelt.