



**Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie
behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie),
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein
pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber
(German Edition)**

Robert Kopf

Download now

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

Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Eine Nervenschwäche wird als Neurasthenie oder Burnout bezeichnet. Man versteht darunter nervliche Erschöpfungszustände sowie eine stark verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Weitere Symptome sind Herzklopfen, ein schneller Puls, Engegefühle in der Brust ohne organische Ursachen, Schlafstörungen, Zittern, Schweißausbrüche, Reizbarkeit und innere Unruhe, Schwindel, Angstzustände und Depressionen, Selbstzweifel, diffuse Magen-, Kopf- und Rückenschmerzen sowie kalte und schwitzige Hände und Füße.

Die Ursachen sind geistige und körperliche Überlastung, vegetative Störungen, Umwelteinflüsse, Probleme und Sorgen, eine Übersäuerung des Stoffwechsels, Schlaf- und Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen, falsche Ernährung, ein Mineralstoff- und Vitaminmangel, Drogen, Alkohol sowie Herz-, Leber- und Nierenkrankheiten.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie einen Burnout mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepte für Tinkturen und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen des Körpers (Meridiane) gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Mensch hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasseranwendungen bewirken einen positiven Heilreiz zur Vorbeugung und Behandlung einer Nervenschwäche. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Hormon- und Immunsystem, den Stoffwechsel und fördern die Durchblutung. Sie hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nervensystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung eines Burnout, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln ...pdf](#)

 [Read Online Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandel ...pdf](#)

Download and Read Free Online Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Linda Amato:

Have you spare time for just a day? What do you do when you have far more or little spare time? Yep, you can choose the suitable activity for spend your time. Any person spent all their spare time to take a go walking, shopping, or went to the Mall. How about open or even read a book entitled Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)? Maybe it is being best activity for you. You recognize beside you can spend your time along with your favorite's book, you can wiser than before. Do you agree with the opinion or you have additional opinion?

Alberta Townsend:

Can you one of the book lovers? If so, do you ever feeling doubt when you are in the book store? Attempt to pick one book that you find out the inside because don't evaluate book by its cover may doesn't work here is difficult job because you are scared that the inside maybe not because fantastic as in the outside appearance likes. Maybe you answer is usually Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) why because the excellent cover that make you consider regarding the content will not disappoint an individual. The inside or content is definitely fantastic as the outside or maybe cover. Your reading sixth sense will directly direct you to pick up this book.

Janet Kline:

A lot of e-book has printed but it is unique. You can get it by online on social media. You can choose the most effective book for you, science, comic, novel, or whatever by simply searching from it. It is named of book Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You can include your knowledge by it. Without causing the printed book, it may add your knowledge and make anyone happier to read. It is most crucial that, you must aware about book. It can bring you from one destination to other place.

Nancy Landry:

What is your hobby? Have you heard this question when you got students? We believe that that concern was given by teacher to the students. Many kinds of hobby, Every individual has different hobby. Therefore you know that little person like reading or as looking at become their hobby. You need to understand that reading is very important as well as book as to be the issue. Book is important thing to provide you knowledge, except your own personal teacher or lecturer. You discover good news or update regarding something by book. Many kinds of books that can you take to be your object. One of them is Burnout, Nervenschwäche -

Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

**Download and Read Online Burnout, Nervenschwäche -
Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie),
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf
#L763TEPB19K**

Read Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Burnout, Nervenschwäche - Neurasthenie behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub