

Manfred Spitzer

WAS BEI DEPRESSIONEN UND BURNOUT IM KOPF PASSIERT

Erkenntnisse aus Psychiatrie
und Neurowissenschaft



Manfred Spitzer

**WAS BEI DEPRESSIONEN
UND BURNOUT
IM KOPF PASSIERT**

Manfred Spitzer

WAS BEI DEPRESSIONEN UND BURNOUT IM KOPF PASSIERT

Erkenntnisse aus Psychiatrie
und Neurowissenschaft

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und Ernährungsberatung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Dieser Titel erschien 2013 erstmals als Hörbuch beim Galila Verlag unter dem Titel *Die Neurobibliothek: Depressionen und Burn-Out*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: T. L. Furrer/AdobeStock

Illustrationen: Katharina Borgs

Satz: Daniel Förster

Druck: Graspo CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0645-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98922-054-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98922-053-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Triggerwarnung

Dieser Text beschäftigt sich mit Burnout, Depressionen und Suizidgedanken. Diese Inhalte könnten bei einigen Menschen unangenehme oder belastende Gefühle hervorrufen. Bitte bedenken Sie dies, bevor Sie weiterlesen.

Inhalt



| | |
|--|----|
| Depression – häufig und wenig behandelt! | 9 |
| Depression bei Frauen – Burnout bei Managern? | 23 |
| Die Züchtung neuer Hardware fürs Gehirn | 29 |
| Hat man einen »normalen« Durchhänger oder doch schon eine Depression? | 43 |
| Warum sind Sport, Musik und verschiedene Therapieformen sinnvoll? .. | 48 |
| Was sind leichte, mittelschwere und schwere Depressionen? | 59 |
| Was also tun bei Depression? | 67 |
| Über den Autor | 77 |
| Beratungsstellen und Notfallnummern für Betroffene und Angehörige | 78 |

