



Dr. med. Bodo Grahlke  
Facharzt Gynäkologie u. Geburtshilfe FMH  
Kilchbergstrasse 19  
CH-8134 Adliswil

Telefon +41 43 377 09 77  
Fax +41 43 377 09 79  
Termine online unter [www.doctena.ch](http://www.doctena.ch)  
[info@gynadliswil.ch](mailto:info@gynadliswil.ch)  
[www.gynadliswil.ch](http://www.gynadliswil.ch)

Empfehlungsrezept bei schlechter Stimmung für:

Adliswil,

Vitamine, Zink und Co. haben nachweislich Einfluss auf die Stimmung. Es ist falsch zu glauben, dass eine schlechte Stimmung oder sogar eine Depression allein mit Nährstoffen zu heilen ist – aber es kann dadurch zumindest erleichtert werden.

Erster Schritt:

1. Nehmen Sie ein pflanzliches Präparat wie [Rebalance](#) oder [Relaxane](#) ein.
2. Nehmen Sie [Burgerstein Zink](#) ein.
3. Nehmen Sie bei Eisenmangel [Burgerstein Eisen plus](#) oder [AndreaFer](#) ein.
4. Gleichen Sie in [Abstimmung auf die Jahreszeit](#) einen allfälligen [Vitamin-D-Mangel](#) aus.
5. Nehmen Sie bei [Vitamin-B-Mangel](#) [Burgerstein-B-Komplex](#), [Becozym forte](#) oder [Medyn-forte](#) ein.
6. Nehmen Sie [Magnesium](#) ein.
7. Nehmen Sie [Omega-3-Fettsäuren](#) ein.
8. Nehmen Sie [2g Myo-Inositol](#) z.B. in [CLAVELLA®](#) oder [FOL-INO](#) ein.
9. [Lassen Sie auch bei einer nur „latenten“ Unterfunktion Ihre Schilddrüse einstellen.](#)

anthroposophische Erweiterung:

1. Nehmen Sie an [anthroposophischen Therapien](#) ([Malthérapie](#), [rhythmische Massage](#), [Eurythmie](#)) teil.
2. Nehmen Sie [Weleda Aqua Maris D3/Prun Spin Sum D5 Dil 50ml Tropfen](#) ein.

Sollte sich Ihre Stimmung (erneuter WHO-5-Fragen-Wohlfühltest) nach 3 Monaten nicht gebessert haben:

1. Nehmen Sie professionelle Hilfe – zumindest ein Erstgespräch (z.B. im [Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich](#)) in Anspruch – wir empfehlen eine Überweisung, die wir gerne für Sie ausführen.