



Nervliche Überreizung ?



Genetische Disposition (Neurogen, Hochsensibel, Leistungsmensch,...)

Ernährung: Glutamat, Hefeextrakt, Zucker

Elektrosmog, WLAN, Hochspannungsleitungen, o.Ä

Zuviel Programm, zu viele Termine

Keine Rückzugsmöglichkeiten, Erholungsmöglichkeiten

Traumas, belastende Situationen in der Vergangenheit

Akutell belastende Situationen, Veränderungen, Verluste, Probleme am Arbeitsplatz...

(soziale) Isolation, Beziehungsprobleme, Geldmangel

Zuviel Konsum an Medien, PC, Fernseher

Ungleichgewicht im Darm

Magnesiummangel, B-Vitamin-Mangel

Behandlung:

Ursache möglichst herausfinden und beheben

Unterstützung der Nerven mit z.B. Pflanzen, Präparaten, manuellen Therapien, Achtsamkeit

Umgang mit Gefühlen üben