

PRESSEINFORMATION



Georg Weidinger
RAUS AUS DER DEPRESSION

durch die Heilung der Mitte

176 Seiten

Hardcover, 16,5 x 23,5 cm

EUR 23,00, ISBN 978-3-7088-0819-2

Kneipp Verlag

Erscheinungstermin: 29. September 2022

"Wer loslässt, hat zwei Hände frei."

Chinesisches Sprichwort

Jeder vierte Mensch in Europa leidet laut WHO unter Depressionen. Nicht zuletzt pandemiebedingt sind Depressionen zu einer Volkskrankheit geworden. Während rein medikamentöse Behandlungen oft vorwiegend Symptome bekämpfen, werden die Rufe nach einer **ganzheitlichen Medizin**, die **Körper** und **Psyche** als **Einheit** betrachtet, immer lauter.

[Georg Weidinger](#), Allgemeinmediziner, TCM-Arzt und **Präsident der Österreichischen TCM-Gesellschaft**, verbindet in seinem neuen TCM-Reihenband [Raus aus der Depression](#) erstmals **östliche** und **westliche Heilungsansätze** und gibt praxisnahe Anleitungen zur **Selbsthilfe**, um **Depressionen zu überwinden** und wieder zurück in ein freudvolles Leben zu finden.

DAS BESTE AUS OST UND WEST

In seinem neuen Buch führt uns [Georg Weidinger](#) raus aus der Depression und hinein ins Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin: in die Mitte.

Wieder »übersetzt« uns der TCM-Experte Jahrhunderte alte medizinische Erkenntnisse ins Hier und Jetzt, diesmal die kaum zu überschätzende Bedeutung von Milz und Magen, die im Kampf gegen Müdigkeit und Erschöpfung die entscheidende Rolle spielen.

Wie können Sie aus Depression, Antriebslosigkeit und Grübeln herausfinden? [Georg Weidinger](#) hilft Ihnen, den eigenen Notfallkoffer zu packen.

Praxisnah und mit humorvollen Illustrationen verrät der Experte, wie Sie **Akupunktur zu Hause** anwenden können, mit **Qigong** Ihre Mitte in Bewegung bringen und mit **Meditationen** zur Ruhe finden.

- Die neue **Mind-Body-Medizin** gegen Erschöpfung und Burnout
- Die besten **Rezepte** zur Selbstheilung und Entgiftung
- **Antidepressiva** aus der **Natur-Apotheke**

> [Hier geht's zum Buch!](#)

"ICH BIN ARZT FÜR KOMISCHE KRANKHEITEN", DR. GEORG WEIDINGER



ANTI-DEPRESSIONSPUNKT ZUR AKUPUNKTUR

HERZ 3 (HE3, SHAOHAI, „KLEINES MEER“)



He3 befindet sich am Ellenbogen, gegenüber von Di11, und zwar beim abgewinkelten Arm am Ende der inneren (medialen) Ellenbogenfalte. Zumeist denkt man bei diesem Punkt nur an den sogenannten Golferellenbogen, also an Schmerzen, die typischerweise bei Golfspielern hier auftreten. Doch er ist vor allem ein **Anti-Depressionspunkt!**

DER AUTOR IM GESPRÄCH

BUCHPRÄSENTATION →	BUCHPRÄSENTATION →
Freitag, 11. November 2022	Sonntag, 27. November 2022
19:00 Uhr	15:00 Uhr
Georg Weidinger Raus aus der Depression	Georg Weidinger Raus aus der Depression
THALIA WIEN-MITTE/W3	BUCH WIEN

ÜBER DEN AUTOR



[Georg Weidinger](#) studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Medchin bei François Ramakers und Gertrude Kubiena. Er ist Präsident der OGTCM, der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, und teilt sein umfangreiches Wissen in Seminaren, Vorträgen und Schulungen. Georg Weidinger lebt als Arzt, Autor, Yogalehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren im österreichischen Burgenland. Im KNEIPP Verlag von ihm erschienen sind bereits Band 1 [Frei von Angst](#) und Band 2 [Frei von Stress](#) im Rahmen der beliebten 5-teiligen TCM-Serie.

Rückfragehinweis:

Mag. Pia Buchner

Leitung Presse, PR und Marketing

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria

Tel. +43 1 512 88 08-83 | Mobil +43 (0)664 814 46 90

pia.buchner@styriabooks.at

www.styriabooks.at