

# Die besten Tipps gegen DEN WINTERBLUES

Wenn das Wetter schlechter und die Tage kürzer werden, leiden vor allem Frauen häufig unter einem saisonalen Seelenblues. Ein Experte erklärt, was Sie jetzt gegen trübe Gedanken tun können!

**K**ommen Sie gerade auch schwer aus dem Bett, fühlen sich antriebslos und sind schlecht gelaunt? Damit sind Sie nicht allein! Laut Schätzungen der Krankenkassen AOK und DAK leiden rund 30 Prozent der Deutschen in der dunklen Jahreszeit an depressiven Verstimmungen. Besonders Frauen sind betroffen. Das heißt aber nicht, dass Sie sich der negativen Stimmung hingeben müssen. Dr. Thorsten Bracher, Facharzt für Psychosomatische Medizin, erklärt **IN**, mit welchen Tricks Sie auch im Herbst happy bleiben!

## WARUM LEIDEN SO VIELE MENSCHEN UNTER DEM WINTERBLUES?

*Dr. Bracher:* Zunächst einmal bewerten viele Menschen das Ende des Sommers als Verlust, und das kann Gefühle von Trauer auslösen. Hinzu kommt, dass kurze, kalte, triste und lichtarme Tage auch aus neurobiologischen Gründen das Stimmungsbarometer bei vielen von uns Richtung Nullpunkt sinken lassen. Schuld daran sind die wenigen Sonnenstunden, sprich der ausgeprägte Lichtmangel. Dieser führt dazu, dass der Körper vermehrt das stimmungssenkende Schlafhormon Melatonin produziert, dafür aber weitaus weniger des Wohlfühlhormons Serotonin. Die mögliche Folge: eine saisonal abhängige Depression (SAD), so der medizinische Fachbegriff.

## WAS KANN ICH TUN, UM NICHT IN EIN STIMMUNGSTIEF ZU FALLEN?

*Dr. Bracher:* Regelrecht antidepressiv wirken meist Wanderungen oder Spaziergänge durch den Winterwald. Denn nicht nur Muskulatur, Knochen und Gelenke profitieren dabei – auch das Gehirn wird positiv aktiviert. Die bessere Durchblutung führt zu einer höheren Ausschüttung von Endorphinen, was unserem Glücksempfinden zugutekommt. Auch Sport kann stimmungsaufhellend wirken. Denn wer regelmäßig in die Pedale tritt oder im Schwimmbaden seine Bahnen zieht, der fördert die Produktion des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn – und somit das Gefühl von Glück und Freude. Ob im Job oder in der Freizeit – wichtig sind kleine Auszeiten zwischendurch: Hin und wieder in Ruhe einen Tee trinken oder das Fenster öffnen und Sauerstoff in die Räume lassen. Gemütliche, gesellige Runden mit Familie oder Freunden sind ideale Freizeitbeschäftigungen mit hohem Wohlfühlfaktor. Und auch ausreichende Entspannung steuert einem winterlichen Stimmungstief entgegen. Insbesondere kreative Hobbys wie Malen, Zeichnen, Basteln oder Musizieren fördern unsere mentale Gesundheit. Sie reduzieren das Stresslevel und können der Schwermut auf angenehme Weise entgegenwirken.

A person in a dark coat and hat walks away from the camera on a long wooden boardwalk. The boardwalk has a simple wooden railing on both sides. The surrounding landscape is a dense forest of bare, thin trees, with a thick mist or fog hanging between them. The lighting is soft and diffused, creating a melancholic and quiet atmosphere. The sky is overcast and grey.

Laut einer  
Forsa-Umfrage  
leidet jeder dritte  
Deutsche in der  
dunklen Jahreszeit  
unter einem  
Stimmungstief

**WAS KANN ICH NOCH TUN?**

*Dr. Bracher:* Tanken Sie Sonnenlicht. Denn zu 90 Prozent wird stimmungsförderndes Vitamin D durch UV-Strahlung, also Sonnenlicht, in der Haut gebildet. Negativ auf die Stimmung auswirken kann sich zudem zu wenig Vitamin B. Einem Defizit entgegenwirken lässt sich hier durch den häufigen Verzehr von Meeresfrüchten, aber auch von Bananen, Blattgemüse und Hülsenfrüchten. Das ideale Getränk an kühlen Abenden ist hin und wieder ein heißer Kakao. Denn aufgrund seines Gehalts an Theobromin, einer dem Koffein ähnlichen Substanz, und seines hohen Selen-Bestandteils kann Trinkschokolade nachweislich helfen, kleinere Stimmungsschwankungen auszugleichen und Gehirn sowie Nervensystem zu stärken.

**UND WOHER WEISS ICH, DASS ICH KEINEN BURN-OUT HABE?**

*Dr. Bracher:* Burn-out ist die Bezeichnung für einen tiefgreifenden körperlichen und emotionalen Erschöpfungszustand. Dieser ist Folge einer längerfristigen Überlastung und Überforderung. Manche Experten vertreten die Meinung, dass es sich bei einem Burn-out im Grunde genommen ebenfalls um Depressionen oder andere psychische Erkrankungen handelt. Sie sprechen in diesen Fällen von einer Erschöpfungsdepression. Auf jeden Fall ist es schwierig, eine klare Trennlinie zwischen Burn-out und Depression zu ziehen.

**WENN ICH AUCH BEI MIR TENDENZEN BEMERKE - WIE LÄSST SICH HIER GEGENSTEUERN?**

*Dr. Bracher:* Zunächst gilt es, sich die eigenen Belastungsgrenzen bewusst zu machen. Also darauf zu achten, diese Grenzen einzuhalten und nicht ständig darüber hinauszugehen. Immer erst die Pflicht, nie das Vergnügen - damit sollte Schluss sein. Ein Ausgleich zu hohen Belastungen, seien sie nun privater oder beruflicher Natur, ist wichtig - dazu zählen soziale Kontakte und Interessen außerhalb des Berufs, Bewegung sowie Sport.

Überwinden Sie den inneren Schweinehund auch im Winter! Bewegung an der frischen Luft ist laut Experten die beste Möglichkeit, die Laune auch im Winter zu verbessern





DR. THORSTEN BRÄCHER

## DER EXPERTE LASSEN SIE DEM BLUES KEINE CHANCE!

Der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie ist u. a. spezialisiert auf die Behandlung von Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Störungen. Er arbeitet als Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein: „Für die meisten bringt der Wechsel in die dunkle und graue Jahreszeit ein Gefühl des Unwohlseins mit sich und manchmal sogar Phasen, die depressive Momente mit sich ziehen können.“



## GRIPPALER INFEKT IM ANMARSCH – BEUGEN SIE JETZT VOR!

Unsere Gesundheitsexperten warnen: Eine neue Erkältungswelle rollt auf uns zu. Frühzeitige und gezielte Vorsichtsmaßnahmen werden empfohlen, damit sich die Krankheitserreger nicht ungehemmt verbreiten können. Denn wer möchte sich schon mit typischen Beschwerden eines grippalen Infekts, wie Schnupfen, Hals- und Gliederbeschwerden sowie Fieber herumschlagen?

Zwar sagt der Volksmund, gegen grippale Infekte sei kein Kraut gewachsen, doch das stimmt so nicht ganz. Speziell erforschte und entwickelte pflanzliche Präparate leisten hier Ungeheures, denn sie zeichnen sich durch ein breites Wirkspektrum bei der Behandlung von grippalen Infekten aus. So wie Contramutan<sup>®</sup>, das bewährte Arzneimittel u. a. mit dem Wirkstoff indianischer Wasserdost.

### HANDELN SIE JETZT UND SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER ANSTECKUNG!

Ob im Kindergarten, in der Schule oder im Büro – Erkältungsviren sind überall. Wer einen grippalen Infekt vermeiden will, sollte früh handeln, um sich vor der Ansteckung zu schützen und der Ausbreitung entgegen-

zuwirken, so die Empfehlung unserer Infektforscher. Hier hilft Contramutan<sup>®</sup> N Saft – das einzige Arzneimittel in Deutschland bei grippalem Infekt, das die Indikation „zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr“ besitzt!

### EFFEKTIV WIRKSAM GEGEN DEN GRIPPALEN INFEKT

Bei ersten Anzeichen eingenommen, wirkt Contramutan<sup>®</sup> nicht nur gegen typische Symptome eines grippalen Infekts. Bereits zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr eingenommen, kann Contramutan<sup>®</sup> N Saft der Ausbreitung des Infekts effektiv entgegenwirken. Das Geheimnis liegt in der Kraft des Spezialkomplexes. Die sehr gute Wirkung von Contramutan<sup>®</sup> wird u. a. auf Erfahrungen mit Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*) zurückgeführt. Das Besondere: Untersuchungen belegen entzündungshemmende und antivirale (viren-hemmende bzw. viren-tötende) Eigenschaften von Wasserdost.\* Contramutan<sup>®</sup> N Saft ist dabei so verträglich, dass es schon bei Kindern ab 6 Monaten verwendet werden kann. Schützen Sie sich und Ihre Familie bei erhöhter Ansteckungsgefahr!

\* Denhart A. et al., Phytomed 2012; 18:1027-1030 – im Labor nachgewiesen (in vitro)

### Grippaler Infekt?



## SCHUTZ bei erhöhter Ansteckungsgefahr

- Wirkt gegen akute Erkältungssymptome
- Beugt effektiv vor

- ✓ Fieber ✓ Halsbeschwerden
- ✓ Schnupfen ✓ Gliederbeschwerden

### SORGEN SIE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT VOR!

BESTELLEN SIE JETZT direkt unter [www.contramutan.de](http://www.contramutan.de) oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Contramutan<sup>®</sup>.

**Contramutan<sup>®</sup> N Saft. Anwendungsgebiete:** Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen im Nasen- und Rachenraum. Auch zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. **Warnhinweis:** Enthält 3,6 Vol-% Äthanol. Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** [www.contramutan.de](http://www.contramutan.de)

## Contramutan<sup>®</sup>

Gegen den grippalen Infekt.

Für die ganze Familie.