

November 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Keine Chance dem Winterblues

Vitamin-D-Versorgung

Warum sie jetzt ganz besonders wichtig ist

Endlich schwanger

Fünf Dinge, die sich jetzt für Sie ändern

Schnupfenzeit

Wie Sie Nasensprays richtig anwenden

Was hilft gegen den Winterblues?

Heiter durch die dunkle Jahreszeit



Die dunkle, kalte Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Lesen Sie, wodurch ein Winterblues entsteht und wie man trotz trüber Stimmungslage seine gute Laune behält.

Jeder dritte Deutsche leidet unter dem Winterblues. Kurze, kalte und triste Tage lassen das Stimmungsbarometer bei ihnen Richtung Nullpunkt sinken. Schuld an der Misere: die wenigen Sonnenstunden, sprich der ausgeprägte Lichtmangel. Dieser führt dazu, dass der Körper vermehrt das stimmungssenkende Schlafhormon Melatonin produziert, dafür aber weitaus weniger des Wohlfühl-Hormons Serotonin. Die Folge: eine saisonal abhängige Depression (SAD), so der medizinische Fachbegriff. Diese äußert sich ähnlich wie die „klassische“ Schwermut – nämlich durch Antriebs- und Energielosigkeit, Interessenverlust, Niedergeschlagenheit und Ängste. Für Depressionen ungewöhnlich sind das ausgeprägte Schlafbedürfnis und ein verstärkter Appetit, vor allem auf süße und kohlenhydratreiche Kost.

Laufen Sie dem Stimmungstief davon

Wenn die Tage draußen ungemütlich werden, ist es drinnen am gemütlichsten. Doch statt sich einzuigeln, raten Experten, gerade jetzt aktiv zu werden. Denn selbst ein wolkenverhangener Himmel lässt noch Licht durch und wirkt so stimmungsaufhellend. „Wenn es geht, jeden Mittag einen kurzen halbstündigen Spaziergang oder eine Joggingrunde einplanen“, empfiehlt Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Dass viel Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem stärkt und das Erkältungsrisiko senkt, ist ein weiterer guter Grund fürs Outdoor-Vergnügen.

Lassen Job und Familie keine regelmäßigen Abstecher ins Freie zu, so kann eine Lichttherapie eine Alternative sein. Die Patienten sitzen dabei täglich eine halbe Stunde entspannt vor einer Leuchte mit bis zu 10.000 Lux. Diese sind ab circa 80 Euro zu haben. Das Kunstlicht (ohne schädlichen UV-Anteil) fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. „Die Mehrzahl der Patienten verspürt nach zwei- bis dreiwöchiger Behandlung mit der „Lichtdusche“ eine Besserung der Beschwerden“, berichtet Dr. Bracher.

Bei leichten Verstimmungen kann Johanniskraut helfen.



“

Wenn es geht, jeden Mittag einen kurzen halbstündigen Spaziergang oder eine Joggingrunde einplanen.

Dr. Thorsten Bracher

Schaffen Sie eine helle freundliche Atmosphäre

Damit Sie auch im Büro oder Wohnzimmer nicht in Trübsinn verfallen, sollten auch hier gute Licht- und Stimmungsverhältnisse gegeben sein. „Also möglichst viel Sonnenlicht hereinlassen und für eine angenehme, freundliche Atmosphäre sorgen“, rät der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Gemütliche, gesellige Runden mit Familie oder Bekannten sind ideale Freizeitbeschäftigungen mit hohem Wohlfühlfaktor. „Ein funktionierendes soziales Netzwerk mit guten Freunden sowie abwechslungsreiche Hobbys wirken einer Depression entgegen“, so Dr. Bracher. Und auch ausreichende Entspannung steuert einem winterlichen Stimmungstief entgegen. Ob Wellnessbad, Schlemmermenü oder Autogenes Training – wichtig sind Wohlfühl-Momente nach individueller Lust und Laune.

Bei leichten Verstimmungen kann Johanniskraut helfen. Diese Pflanze wussten schon die Heilkundigen vergangener Jahrhunderte wegen seiner aufhellenden Wirkung zu schätzen. Doch vor der Einnahme bitte den Arzt oder Apotheker fragen, denn in Verbindung mit anderen Medikamenten sind Nebenwirkungen möglich. Hält ➤

Unsere Expertin: Christine Streich
Apothekerin, Apotheke Streich Brechten, Dortmund



„Heiter durch den Winter“

1. Beseitigen Sie eine Winterdepression durch das „Glückshormon“ Serotonin, dessen sonnenlichtabhängige Bildung in den Wintermonaten häufig zu gering ist. Dies wird durch den Verzehr von tryptophanhaltigen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Fisch, Quark und Käse angeregt. Die größte Stimmungskanone ist übrigens die Banane.
2. Bewegen Sie sich viel und tanken Sie Winterluft und Sonnenlicht. Zudem sollten Sie über den Tag in der Summe mindestens zwei Liter trinken.
3. Gegen das Grau des Winters haben sich Naturheilmittel bewährt: Lavendel als Öl in der Duftlampe oder als Kapsel oder beispielsweise das Johanniskraut in Form von Tee oder Kapseln.

das Stimmungstief mehr als drei Wochen an, sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Dieser kann beurteilen, ob psychologische Hilfe erforderlich ist. Eine therapeutische Behandlung dauert oft Monate. Doch es lohnt sich: „Je früher die Behandlung beginnt, desto schneller und effektiver können die Beschwerden in der Regel behoben werden“, so Dr. Bracher. Es kommt wieder zu mehr Lebensfreude und psychischer Stabilität. Wiederholungen der depressiven Phasen sind aber nicht ausgeschlossen.

Mit Schlafentzug aus dem Seelentief?

Neben psychotherapeutischen Maßnahmen empfehlen Fachärzte bei schweren Depressionen nicht selten eine Wachtherapie. Der kontrollierte Schlafentzug führt zu einer Veränderung der Botenstoffe im Gehirn und damit bei mehr als der Hälfte der Patienten zu einer Verbesserung der Stimmungslage. Doch Schlafentzug ist alles andere als eine Dauerlösung: „Oft folgt bereits nach der nächsten durchgeschlafenen Nacht eine weitere Phase tiefer Schwermut“, weiß Dr. Bracher. Dennoch bleibt die positive Erfahrung, „dass selbst bei

starker Depression eine Besserung möglich ist und damit Grund zur Hoffnung besteht.“

Präventiv-Programme mit Gefühl

Besteht eine besondere Depressionsgefährdung, etwa durch hohe Leistungsorientierung und Dauer-Stress oder wurde bereits einmal eine Depression diagnostiziert, empfehlen sich professionelle Präventivprogramme. Im Trend: sogenannte Achtsamkeits-Trainings. „Diese sind eine sinnvolle Ergänzung zu Psychotherapie und Antidepressiva, je nach Schweregrad manchmal auch eine Alternative“, betont Juliane Stern, zuständige Therapeutin der Schlossparkklinik Dirmstein. „Dabei geht es in erster Linie nicht darum, sich besser zu fühlen, sondern zunächst einmal darum, eigene Gefühle und Gedanken besser wahrzunehmen und zu verstehen.“ ■

