

TIPPS GEGEN DEN WINTERBLUES

SO VERTREIBEN SIE DEN TRÜBSINN: DONT WORRY -- BE HAPPY

Der Herbst hat Einzug gehalten und draussen wird es kalt und ungemütlich. Kein Wunder, dass sich bei vielen Menschen Trübsinn in die Seele einschleicht. Zum Glück gibt es Strategien, wie man dem sogenannten Herbst- oder Winterblues entgegensteuern kann.

NICHT JEDES STIMMUNGSTIEF IST GLEICH EINE DEPRESSION

Ein paar Tage gedrückte Stimmung sind meist kein Anlass zur Sorge. Es ist ja auch nicht verwunderlich, wenn wir in diesen trüben sonnenarmen Zeiten etwas müde und schlecht gelaunt sind, mehr Schlaf brauchen und Heisshunger auf Süsses haben. Stellen sich diese Sym-

ptome regelmässig in den Herbst- und Wintermonaten ein und erreichen sie eine Intensität, die unsere Lebensqualität und unsere täglichen Tätigkeiten wesentlich beeinträchtigen, so sprechen wir von einer Saisonalen- oder Winterdepression – (SAD), umgangssprachlich auch Winterblues genannt. Die typischen Symptome sind Energielosigkeit, Müdigkeit am Tag, Heisshunger auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, Gewichtszunahme, aber auch Angstzustände und Niedergeschlagenheit. Egal, ob leichte Verstimmung oder echte Winterdepression: Schon ganz einfache Strategien im Alltag können helfen, die Laune zu verbessern. Schon ein kurzer Spaziergang, zum Beispiel in der Mittagspause, kann die Stimmung aufhellen.



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37
www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

FÜNF EINFACHE TIPPS HELFEN GEGEN DEN WINTERBLUES.

SIMPLE REZEPTE HELFEN GEGEN DEN TRÜBSINN

TIPP 1: UNSERE NATÜRLICHE LICHT- THERAPIE – HERBSTSONNE GENIESSEN

Vermutlich entsteht die saisonal abhängige Depression, weil die Tage in den Wintermonaten kürzer sind, die Sonne kürzer und weniger intensiv scheint und die meisten Menschen ihre Tage vorwiegend in geschlossenen Räumen verbringen. Durch das fehlende Licht produziert der Körper weniger stimmungsaufhellende Endorphine und schüttet weniger Glückshormon Serotonin aus. Stattdessen bildet der Körper mehr Melatonin- ein Hormon, das unter anderem den Schlaf- und Wachrhythmus des Körpers steuert. Der Lichtmangel löst im Gehirn also biochemische Veränderungen aus, die eine Depression hervorrufen können. Hier setzt auch die Behandlung der Winterblues an: Raus ans Tageslicht. Es werden tägliche Spaziergänge bei hellem Licht

und frischer Luft von mindestens 30 Minuten empfohlen. Der Lichteinfall über die Netzhaut signalisiert dem Körper weniger Schlafhormon (Melatonin) zu produzieren. Zwei Drittel aller Patienten hilft diese natürliche Lichttherapie zuverlässig binnen weniger Tage. Und selbst bei trübem Novemberwetter liegt die Beleuchtungsstärke draussen bei etwa 1000Lux und damit deutlich höher als in Räumen mit künstlicher Beleuchtung. Sinnvoll ist auch eine Therapie mit speziellen Tageslichtlampen, die in ihrer spektralen Zusammensetzung dem natürlichen Sonnenlicht zumindest zum Teil entsprechen. Eine tägliche Lichtdusche von 30 Minuten, möglichst am Morgen, sei optimal. Wichtig auch: Das Licht der Geräte muss die Netzhaut des Auges erreichen, damit der Impuls zur Steigerung der Serotonin-Produktion tatsächlich an das Gehirn weitergeleitet wird. Bräunungslampen in Solarien, bei denen wegen der UV-Strahlen zum Schutz der Augen Brillen getragen werden müssen, bringen dagegen nichts.

TIPP2: SPORT MACHT GUTE LAUNE

Gute Laune macht zum Beispiel Bewegung: Beim Sport schüttet der Körper Glückshormone aus. Jede körperliche Bewegung (Walken, Joggen, Schwimmen, Velofahren) stimuliert die Bildung von Hormonen, die die Stimmung positiv beeinflussen und depressive Symptome bekämpfen. Bei Antriebsschwäche am

Morgen helfen ein paar Gymnastikübungen am offenen Fenster, um für den Tag gewappnet zu sein. Sportmuffel können bei Spaziergängen Sauerstoff, Licht und neue Energie tanken.

TIPP3: ERNÄHRUNG SCHOGGI- GUETZLI- KUCHEN VERSUS OBST UND GEMÜSE

Sie ahnen es schon. Auch die richtige Ernährung kann Wunder wirken: Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln und Kartoffeln kurbeln im Körper die Produktion des Stimmungsaufhellers Serotonin an. Auch Schokolade macht dank reichlich Zucker - und damit Kohlenhydraten - zumindest kurzzeitig glücklich. Der Haken bei dieser Methode der Stimmungsaufhellung ist: Häufig nimmt man zu, ohne dass die eigentliche Ursache des Wintertiefs beseitigt wird und das Glücksgefühl hält nur kurz an. Also: Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und geregelte Essenszeiten, bevorzugen Sie frische Säfte, Früchte und Gemüse. Essen Sie auch frischen Fisch. Er enthält Jod, das die Schilddrüse mobilisiert, den Stoffwechsel anregt und damit für einen kleinen Energieschub sorgt. Mit dieser Ernährung erhalten Sie alle Vitamine und Vitalstoffe, die für die körpereigenen Abwehrkräfte und Stimulation unseres Immunsystem enorm wichtig sind und die Produktion der Glückshormone unterstützen. Grosse Freude für Naschkatzen: Dunkle Schokolade macht tat-

sächlich glücklich und steigert das Wohlbefinden.

TIPP 4: SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Lenken Sie sich vom schlechten Wetter ab und gönnen Sie sich etwas Gutes: reden Sie, lachen Sie, gehen Sie ins Kino oder shoppen Sie. Planen Sie Dinge, die Ihnen Spass machen: einen Kino- oder Museumsbesuch, eine Massage, ein Treffen mit Freunden. So haben Winterblues keine Chance.

TIPP 5: JOHANNISKRAUT KANN HELFEN

Beim Winterblues können bedenkenlos pflanzliche Arzneimittel eingenommen werden; sie haben fast keine Nebenwirkungen und sind sehr gut verträglich. Bei einer leichten depressiven Verstimmung helfen Johanniskraut-Präparate. Sie sollten wissen, dass es zu möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, wie Blutverdünnungsmitteln oder der Antibabypille, kommen kann. Die Wirkung der Johanniskrautextrakte baut sich allmählich auf und ist erst nach etwa zwei Wochen vollständig erreicht.

DAUERN DIE WINTERBLUES MEHR ALS 2 WOCHEN SOLLTE MAN ZUM ARZT GEHEN

Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr allein mit den Symptomen fertig zu werden, wenden Sie sich an den Hausarzt um zu klären, ob aus der Verstimmung eine echte Depression geworden ist.