



Depression

(mehr als Traurigkeit)

Verschiedenste Depressionsarten wie z. B. die endogene Depression, die Winterdepression, die Depression im Zusammenhang mit dem prämenstruellen Syndrom (PMS), der Baby Blues - Wochenbett-Depression - postnatale Depression, das Sissy-Syndrom sowie die Männer- und Altersdepression sind derzeit bekannt. Als verwandte psychische Leiden sind z. B. die Panikstörung und Zwangserkrankungen zu nennen. Depressive Menschen sprechen gut auf eine **Gesprächs- oder Psychotherapie** sowie



verschiedene, von Arzt/Ärztin verordnete, **Medikamente** an. In Kombination mit Pharmako- und Psychotherapie wird häufig auch der sogenannte **Schlafentzug** angewandt. Die **Winterdepression** lässt sich sehr gut behandeln mit Lichttherapie, Johanniskrautpräparaten (Tabletten oder Kapseln sind rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich) oder Johanniskrauttee (kaufen Sie das Teekraut bevorzugt in der Apotheke, da dieses auf Reinheit und Qualität nach Arzneibuchvorschrift geprüft ist!).

Allgemeine TIPPS zur Verbesserung Ihrer Stimmungslage:

- * Da Ihr Körper viel natürliches Licht benötigt, sollten Sie sich häufig im Freien bewegen (z. B. Spaziergänge, Rad fahren oder Langlaufen).
- * Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga helfen nachweislich gegen Angstzustände, Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen.
- * Eine Aromatherapie mit den ätherischen Ölen von z. B. Orange, Rose, Patschouli, Zitrone, Geranie, Grapefruit, Jasmin, Lavnedel, Lemongrass und Mandarine verspricht Hilfe (verwenden Sie ausschließlich reine ätherische Öle).
- * Die Bach-Blüten-Therapie gehört bei psychischen Problemen wie seelische Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder depressiven Verstimmungen zu den interessantesten Heilmethoden der Alternativmedizin. Ulme, Ackersenf, Edelkastanie, Heckenrose, Stechginster, Hainbuche, Bitterer Enzian und Olive können Ihnen z. B. zu besserer Stimmungslage verhelfen.
- * Baldrian, Hopfen, Melisse, Ginseng und Guarana besitzen beruhigende Inhaltsstoffe. Sie können diese Substanzen in Form von Tees, Tabletten oder Tinkturen zu sich nehmen.

Ernährungstipps:

- * **Mood-Food** - kann für ein Stimmungshoch sorgen:
Eine größere Menge an Folsäure, welche die Stimmung positiv beeinflussen kann, ist v. a. enthalten in Brokkoli, grünem Blattgemüse, Spinat, Erbsen, Chinakohl.
Avocados beinhalten Eiweißbausteine, die für die Serotoninbildung notwendig sind und zusätzlich u. a. Kalium, Magnesium, Vitamin E, B6, Niacin und C.
Schokolade enthält eine stimmungsaufhellende Substanz namens Phenylethylamin. Diese wird auch ausgeschüttet, wenn wir verliebt sind. Die Mischung aus Zucker, Fett und Kakao erhöht den Endorphin- und Serotoninspiegel im Gehirn, wodurch Stimmungstiefs kurzfristig vertrieben werden können. Bauen Sie Schokolade sinnvoll in ihren Essalltag ein. Über unerwünschte Wirkungen informiert Sie die Kalorientabelle und die Waage.
Kohlenhydratreiche Snacks, die zusätzlich wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern, sind beispielsweise Äpfel, Bananen, Kartoffeln, Vollkornweckerl, (Nüsse) und Nudeln. Sie kurbeln die Serotoninproduktion im Gehirn an und können so dazu beitragen die depressive Stimmung zu vertreiben.
- * Sorgen Sie für **ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen** - denn schon durch leichte Mangelerscheinungen kann die Stimmung beeinträchtigt werden. Besorgen Sie sich im Bedarfsfall, nach Rücksprache mit Ihrem(r) Arzt/Ärztin oder ApothekerIn, Vitamin- oder Mineralstoffpräparate.
- * **Alkohol, Nikotin und Koffein** können die Aufnahme von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen vermindern - schränken Sie deshalb nach Möglichkeit den Konsum dieser „Genussmittel“ ein.