

Mit der trüben Jahreszeit sinkt bei vielen Menschen auch die Stimmung.

Tipps gegen Winterdepression

Bewegung, Licht und Lachen wirken Wunder

Mit der dunklen trüben Jahreszeit sinkt nicht nur die Sonne am Himmel, sondern bei vielen Menschen auch die Stimmung. Depression beinhaltet ein Gefühl der Niedergeschlagenheit und traurigen Verstimmtheit.

Der Mensch zieht sich zurück, fühlt sich leer und ist freudlos. Er kann sich kaum noch zu etwas aufrufen, hat an nichts mehr Interesse und jegliche Tätigkeit fällt schwer.

Diese sogenannte „Winterdepression“ oder saisonal abhängige Depression (SAD) tritt meist regelmäßig in den Herbst- und Wintermonaten auf und ist mit einem vermehrten Schlafbedürfnis und Appetit verbunden.

Dass wir im Winter mehr Schlaf benötigen, ist durchaus physiologisch, da unser Stoffwechsel „auf Sparflamme“ umschaltet. Die Menschen früher lebten mit dem Rhythmus der Natur. Sie hatten keine Arbeit auf dem Feld zu verrichten und durch vermehrtes Schlafen sparten sie Nahrung und auch Brennmaterial für das wärmende Feuer.

Abzugrenzen ist die Winterdepression von schweren Formen der Depression wie Endogene Depression (manische-depressive Form), Depressionen im Rahmen anderer schwerer psychiatrischer Erkrankungen oder auch Burnout.

Auch körperliche Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenunterfunktion und zahlreiche Medikamente (z.B. Betablocker) sowie

Suchtmittel können zu Depressionen führen.

Neigt jemand zu Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit ist es sinnvoll, rechtzeitig etwas dagegen zu tun.

Das Wichtigste ist die moderate Bewegung an der frischen Luft. Durch die körperliche Anstrengung werden Botenstoffe sog. Endorphine freigesetzt.

Bei einem Spaziergang erhellt die Sonne das Gemüt. Und scheint die Sonne mal wieder nicht, ist es sinnvoll viel Licht durch Lampen und Kerzen in den Räumen zu verbreiten.

Die Einnahme von Johanniskrautpräparaten wird das Gemüt des Menschen von innen erhellen. Johanniskraut verbessert die Lichtaufnahme über die Haut. Die antidepressive Wirkung entfaltet sich erst bei einer höheren Dosierung und längeren Einnahme. Vorsicht ist jedoch



Die Gladbecker Heilpraktikerin Maria Lackmann gibt Tipps gegen Depression.

geboten bei einigen ärztlich verordneten Medikamenten, denn es kann zu Wechselwirkungen führen.

Unsere typischen Weihnachtsgewürze wie Zimt, Nelken, Kardamon, Anis usw. wärmen den Körper von innen und heben leicht die Stimmung. Daher schmecken uns die Gewürzplätzchen besonders gut in der kalten Jahreszeit.

Die Bachblüten wie Wild Rose, Mustard, Hornbean und Rock Rose können helfen wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen.

Psychohygiene in Form von bewusster Pflege von Hobbys, von Gesprächen in gemütlicher Atmosphäre und gemeinsames Lachen wirken sich sehr positiv auf das Gemüt aus. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass auch willentlich herbeigeführtes Lachen in Gemeinschaft wie es in den Lachclubs („Lachen ohne Grund“) praktiziert wird, bei leichteren Formen der Depression hilfreich ist. (www.lachclub-gladbeck.de) Lachen lässt Sorgen, Ängste und Schmerzen vergessen. Stress wird abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Auf der körperlichen Ebene verbessern sich Atmung, Durchblutung und Blutdruck.

Durch eine depressive Stimmung wird das Immunsystem geschwächt. Lachen wirkt dem entgegen, denn es stärkt es das Immunsystem, was besonders in der nass-kalten Jahreszeit wichtig ist.