



Weg aus dem Wintertief

Mit kürzer werdenden Tagen und nebligem, nasskaltem Wetter trübt sich bei sehr vielen Menschen auch die Stimmung. Sie fühlen sich schlapp, niedergeschlagen und haben keinen rechten Schwung. Charakteristischerweise gesellen sich trotz vermehrtem Schlafbedürfnis noch eine bleierne Müdigkeit sowie ein gesteigerter Appetit auf Süßes, besonders auf Schokolade, dazu, wie eine Art „Winterschlaf“ einleitend. Dieses in der dunklen Jahreszeit auftretende Phänomen wird wissenschaftlich als Saisonal Abhängige Depression (SAD) bezeichnet.

► *Woran liegt 's?*

Neben einer genetischen Veranlagung hängt das seelische Befinden stark von der frei verfügbaren Menge des wichtigen Botenstoffes Serotonin im Gehirn ab. Bei Dunkelheit wird dieser nicht nur weniger gebildet, sondern auch vermehrt abtransportiert, sodass das Gehirn damit unterversorgt ist. Kanadische Forscher sehen jetzt darin eine Ursache für die Winterdepression, die bei einmal davon Betroffenen meist immer wiederkehrt. Diese tritt umso häufiger auf, je weiter der Aufenthaltsort vom Äquator entfernt liegt.

► *Lebenselixier Licht*

Den Lichtmangel zu beseitigen, ist denn auch die beste Therapie. Sonnenschein ist der ideale Spender. Aber selbst bei bewölktem Himmel ist Tageslicht etwa 1000 Mal heller als normal beleuchtete Innenräume. Effektiv ist nur das natürliche, sichtbare und über die Augen aufgenommene Licht, während künstliche Strahlen etwa in Solarien wirkungslos sind. In grauen Monaten lässt sich das nötige Quantum z. B. bei längeren Spaziergängen tanken.

► *Vitalstoffe ergänzen*

Für die körpereigene Synthese des Serotonins spielt Vitamin D3 eine Rolle. Dieses bildet sich nur dann selbst, wenn genügend Sonnenstrahlen auf die Haut treffen und wird deshalb auch „Sonnenvitamin“ genannt. Da die Strahlenintensität in unseren Breitengraden jedoch relativ gering ist, haben die meisten Menschen hierzulande einen D3-Mangel. Mit zusätzlichen D3-Gaben lässt sich die Stimmungslage deutlich heben. Kombiniert mit Kalzium hilft D3 gleichzeitig, einer Osteoporose vorzubeugen. Auch für Omega-3-Fettsäuren (Fischöle), Pyridoxin (Vitamin B6) sowie Magnesium sind positive Effekte mit Studien belegt.

► *Variierendes Johanniskraut*

Die stimmungsaufhellende Wirkung von Johanniskraut ist schon länger bekannt. Bei einer zubereiteten Arznei fällt das Ausmaß seiner Kraft jedoch recht unterschiedlich aus. Abhängig u. a. von der Art des Herstellungsverfahrens können die komplexen Inhaltsstoffe in ihrer Menge erheblich voneinander abweichen. Es empfiehlt sich deshalb eine fachkundige Beratung, schon auch wegen möglicher Gegenanzeigen. Zu beachten ist außerdem, dass der vollständige Effekt erst verzögert nach zwei bis drei Wochen regelmäßiger Einnahme einsetzt.

► *Abklärung durch Arzt*

Ein länger währendes Stimmungstief zu ignorieren und durch Nichtstun „auszusitzen“, kann fatal sein. Denn aus zunächst zeitweiligen, leichten Stimmungsschwankungen kann sich auch eine ernst zu nehmende dauerhafte Depressionen entwickeln, die mit entsprechend stärkeren Medikamenten behandelt werden müsste. Spätestens wenn die Symptome länger als vier Wochen anhalten oder so stark ausgeprägt sind, dass der Alltag kaum noch bewältigt werden kann, sollte ein Arzt konsultiert werden.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

02361 - 23777

Fax:

02361 - 21490

E-Mail:

alte-apotheke-re@t-online.de

Internet:

www.alte-apotheke-re.de