



EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

ALARMZEICHEN
Wer sich länger als zwei Wochen abgeschlagen fühlt und soziale Kontakte meidet, sollte Rat bei einem Arzt suchen

DAS MACHT DIE PSYCHE WIEDER STARK

Raus aus der Herbst-Depression!

Wenn sich das saisonale Schlechtwetter-Gefühl verschlimmert, sollte man schnell etwas tun

TOP-EXPERTE



Dr. Oliver Seemann
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxen in Wolfraatshausen und München. Info: www.magnetstimulation.org

Warum ist gerade im Herbst die Laune im Keller?

Die Tage sind kürzer, es wird häufig schon nachmittags dunkel. Durch diesen Lichtmangel bereitet sich unsere innere Uhr auf den Winterschlaf vor: Wir

werden müde, antriebslos und essen häufig auch mehr, meist steigt die Lust auf Süßes.

Was passiert dabei im Körper?

Im Gehirn wird zu wenig von dem „Glückshormon“ Serotonin gebildet, das Einfluss auf unsere Stimmung, das Wohlbefinden, den Antrieb und den Schlaf hat. Ein Mangel kann zu einer gedrückten Stimmung führen. Der Spiegel des Schlafhormons Melatonin dagegen erhöht sich in der dunklen Jahreszeit. Folge: Wir ermüden schnell und der Stoffwechsel verlangsamt sich.

Wann sollte man wegen der Verstimmung zum Arzt?

Eine leichte saisonale Verstimmung kommt häufig vor und ist meist harmlos. Hält sie jedoch

länger als zwei Wochen an, kommen Gereiztheit und sozialer Rückzug hinzu, spricht man von einer seltenen „saisonal affektiven Störung“ (SAD). Dann sollte man einen Arzt aufsuchen.

Was ist dann der Grund?

Als Grundlage einer echten Depression wird oft eine genetische, also erbliche, Veranlagung – „Vulnerabilität“ – gesehen. Die Psychotherapeuten sprechen dann von sogenannten dysfunktionalen Lernprozessen oder einer engen Mutterbindung. Diese

SÜSS-LUST Zusätzlich zum Stimmungstief hat man oft Heißhunger auf Süßigkeiten



kann mit einer Psychotherapie aber oft gut behandelt werden. Neueste Forschungen sehen auch Störungen im elektromagnetischen Feld des Gehirnes.

Hilft also die Magnetstimulation?

Ja, diese Methode ist auf jeden Fall einen Versuch wert! Bei der transkraniellen Magnetstimulation (rTMS) wird das Gehirn Magnetfeldern ausgesetzt. So werden regenerative Programme abgerufen, die die Hirnaktivität harmonisieren und dafür sorgen, dass es mehr Glückshormone ausschüttet. Das kann schon bei der ersten Sitzung wirken (100 €, Kasse zahlt nicht). Etwa 10 bis 30 Sitzungen sind nötig. Es gibt nun aber auch ein mobiles Gerät für zu Hause.

INFO ZUM THEMA

Auszeit für die Seele

Eine kleiner Verwöhn-Urlaub kann leichte Verstimmungen vertreiben, z.B. im 4-Sterne-Superior-„Kurpark-Hotel“ Bad Dürkheim. Exklusiv-Angebot für unsere Leser: 1 Woche ab 542 € p.P. im DZ, inkl. HP und einem Candle-Light-Dinner! Infos bei Fit Reisen, Ferdinand-Happ-Str.28, 60314 Frankfurt, Tel.: 069/405 8851 11, www.fitreisen.de/burda/kurpark-hotel-bad-durkheim



fitREISEN

In Kooperation mit
Leser-Gesundheits-REISE
Unserem Partner FIT Reisen

Ist eine Licht-Therapie ratsam?

Ja, bei einer saisonal bedingten Verstimmung hilft sie gut. Spezielle Tageslichtlampen mit bis zu 10000 Lux (ab ca. 50 €) reduzieren laut Studien die Herbst-Blues-Symptome: Dazu morgens 30 Minuten in einer Entfernung von ca. 50 Zentimetern vor der Lampe sitzen. Durch die verminderte Melatoninproduktion steigt der Antrieb. Anstelle auf Winterschlaf wird der Körper auf Hochsommeraktivität programmiert.

Was bekämpft noch das Stimmungstief?

Tägliche Bewegung – gehen Sie jeden Mittag min-

destens eine halbe Stunde spazieren. Durch die Aktivität werden Endorphine ausgeschüttet, was die Stimmung hebt. Gut ist auch Sport, der nachweislich Stress bekämpft. Außerdem sollten Sie auf soziale Kontakte achten und Ihre Freundschaften pflegen, was ebenfalls die Endorphin-Produktion ankurbelt. Setzen Sie ferner auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Eine aktuelle Studie kam zum Ergebnis, dass eine mediterrane, zuckerarme Ernährung mit Pflanzenöl, Nüssen, Fisch sowie frischem Obst und Gemüse vor Depressionen schützt.

Wann sind Medikamente nötig?

Wenn die genannten nebenwirkungsarmen Methoden wie Magnetstimulation, Lichttherapie und Sport keine Besserung bringen. Gleichzeitig oder noch vor der Einnahme von Antidepressiva sollte eine Psychotherapie erfolgen, welche die Ursachen der Depression behandelt. Diese dauert in den meisten Fällen sechs Monate bis zwei Jahre (Kasse zahlt).



MÜDIGKEIT Lichtmangel im Herbst und Winter führt zu einer verstärkten Bildung des Schlafhormons Melatonin im Körper. Das macht schlapp und antriebslos

Ist Burn-out auch eine Art Depression?

Nein, eigentlich ist er eine eigenständige psychische Erkrankung. Burn-out war ursprünglich ein Begriff, der sich auf Menschen bezog, die gerade in sozialen Berufen sehr viel Engagement gezeigt hatten und sich ausgebrannt fühlten. Heute wird der Begriff aber häufig synonym für depressive Niedergeschlagenheit verwendet, weil das Wort „Depression“ negativ besetzt ist.



RISIKO Depressionen und lang andauernde Verstimmungen können Herz-Erkrankungen begünstigen

SELBST-TEST

Wie hoch ist mein Risiko?

Bitte kreuzen Sie an	JA	NEIN
Ich fühle mich oft gestresst oder überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich schlechter konzentrieren als früher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft müde und abgespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur noch wenig/nichts macht mir richtig Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Essverhalten hat sich verändert: Mir schmeckt vieles nicht besonders, ich esse zu viel, zu wenig, unkontrolliert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe sehr wenig Lust, mich mit Freunden oder Verwandten zu treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexuelle Lust habe ich selten oder nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin aggressiver als früher, auch wenn andere das nicht unbedingt merken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme ohne Medikamente kaum noch aus (Schlafmittel, Schmerzmittel etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AUSWERTUNG: Haben Sie mindestens dreimal Ja angekreuzt, ist das ein Signal, das Sie beachten sollten. Bei fünfmal Ja und mehr sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und weitere Schritte mit ihm besprechen.

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

Hemmt Juckreiz • Lindert Brennen • Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe
*Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Fotos: FIT Reisen, Fotolia (2), Shutterstock (2), PR