

Aktiv das Stimmungstief überwinden.

Einen Durchhänger oder Verstimmungen kennt fast jeder. Seelentiefs, die länger andauern oder sich verstärken, sollten Sie jedoch nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern ärztliche Hilfe suchen.

Es gibt Wege und Methoden, um Körper und Seele wieder auszubalancieren – dieser Ratgeber zeigt Ihnen einige davon auf.

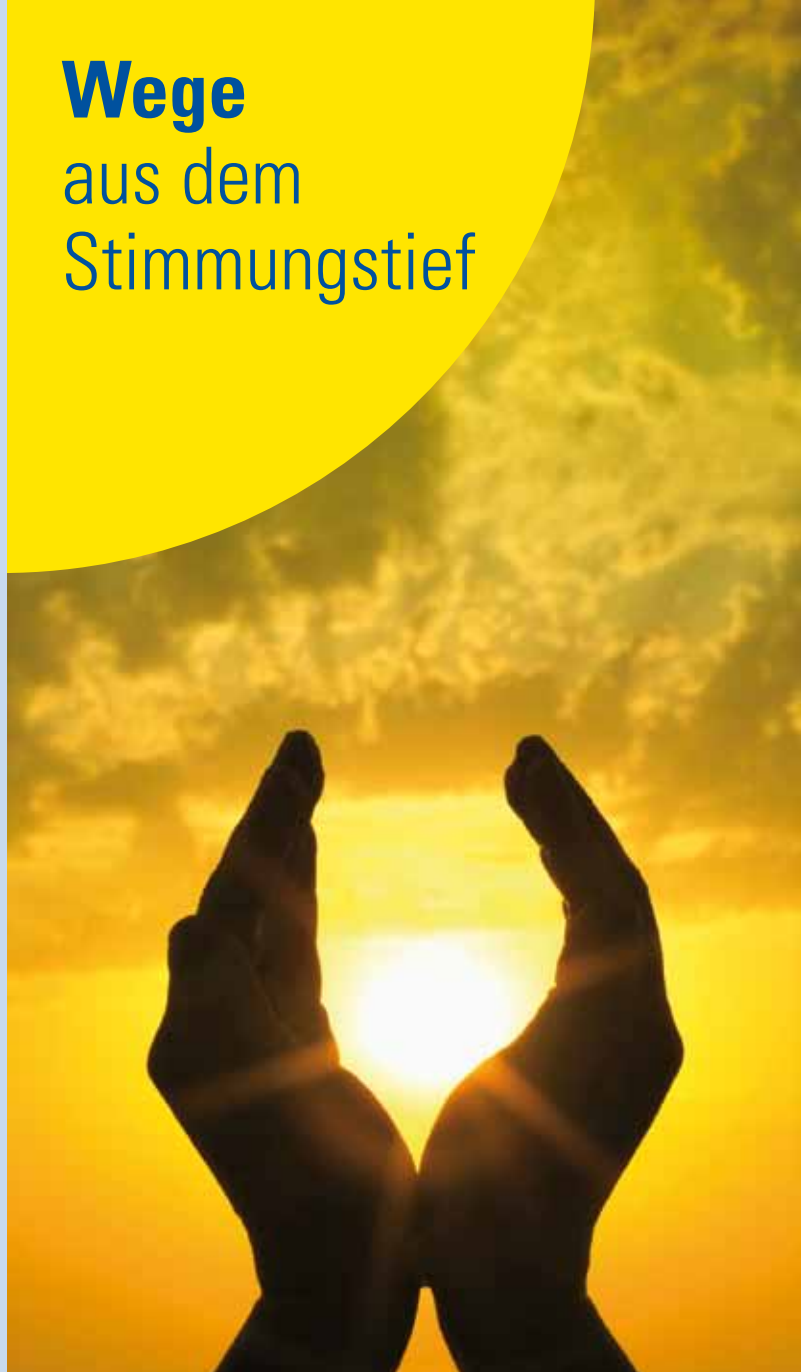
Für eine individuelle Beratung und Therapie bei Depressionen wenden Sie sich aber unbedingt vertrauensvoll an Ihren Arzt. Er führt Ihre Seele zielsicher aus der Sackgasse.

Ihre Mylan dura

Mit bester Empfehlung

W.829502, Dez. '09

Wege aus dem Stimmungstief



dura. dauernd günstig.

- Depression verstehen
- Körper & Seele ausbalancieren
- Lebensfreude wiederfinden



Mylan dura GmbH · Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

Zurück zum Glück.

Das Bedürfnis nach Glück steht auf der Lebenswunschlister der Menschen ganz oben. Doch der Anspruch nach dauerhaftem Glück ist nur mit großer Eigeninitiative zu verwirklichen und selten planbar.

Höhen und Tiefen gehören zum Leben und Tiefpunkte sind sogar wichtige Momente für ein erfülltes, glückliches Leben. Stellen Sie sich ein Leben ohne Höhen und Tiefen vor – langweilig. Wir können Freude erst wirklich genießen, wenn wir Trauer kennen, wir schätzen Gesundheit erst dann, wenn wir Krankheit überwunden haben.

Doch mit kritischen Lebensabschnitten fertig zu werden, fällt nicht jedem leicht. Jeder Mensch ist hin und wieder niedergeschlagen oder deprimiert. Alles scheint grau und freudlos, ohne Sinn.

Ein Alltagstief lässt sich oftmals relativ schnell aus eigener Kraft überwinden. **Bei schweren oder häufig auftretenden Depressionen handelt es sich dagegen um eine seelische Erkrankung, die therapeutisch und medizinisch behandelt werden muss.** Die Zahl der depressiven Leidensgenossen ist groß. Etwa jeder 10. Mensch leidet in Deutschland an depressiven Verstimmungen, mehr als die Hälfte davon an schweren Depressionen.

Es hängt entscheidend davon ab, wie wir mit Stimmungstiefs umgehen, um uns schnell aus dem Loch zu befreien und auch positive Erfahrungen daraus zu ziehen.



Wege aus der Depression gibt es viele. Grundvoraussetzung zur Wiedererlangung der Lebensfreude ist Ihre Bereitschaft und Ihr Wille, *aktiv das Seelentief zu überwinden*. Das gelingt am leichtesten durch bewusstes In-sich-Hineinfühlen und -Hineinschauen, was uns die Krankheitssymptome signalisieren wollen.

Dieser Ratgeber möchte Ihnen Mut und Zuversicht geben und Ihnen neben der ärztlichen Therapie Wege aufzeigen, die Sie wieder aus der Depression herausführen. Jeder kann für sich geeignete Hilfsmittel finden, wieder ausgeglichener, glücklicher und energiegeladener zu leben und Licht in die Seele zu bringen.

Gehen Sie Schritt für Schritt, Sie bestimmen das Tempo und finden Sie Kraft durch Ihre Aktivität. Lebensglück ist selten ein Geschenk, wir können es uns aber selbst erarbeiten.

Depression

hat viele Gesichter

Eine Depression kann jeden treffen und den Betroffenen komplett verändern.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Zum einen ist heutzutage das Bewusstsein für seelische Probleme deutlich gewachsen, zum anderen sind Überforderung, zunehmender Stress und gleichzeitig Isolation durch Mangel an zwischenmenschlichen Beziehungen häufige Auslöser.

Das Wort Depression leitet sich aus dem lateinischen „deprimere“ (herabdrücken) ab und beschreibt das Niedergedrücktsein der Depression als Hauptsymptom.

Deprimierte Menschen verlieren das Interesse an gewohnten Aktivitäten, ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt.



Depression wird häufig auch als das „Losigkeits-Syndrom“ bezeichnet, in dem die Erkrankten wie erstarrt verharren:

SinnLosigkeit

FreudLosigkeit

AntriebsLosigkeit

LustLosigkeit

EnergieLosigkeit

SchlafLosigkeit

AppetitLosigkeit

und auch: ArbeitsLosigkeit

und damit: HoffnungsLosigkeit

Ausweg Losigkeit

Typische Aussagen von Betroffenen beschreiben bildhaft ihren Gemütszustand:

„Es zieht mir den Boden unter den Füßen weg.“

„Es kostet ungeheure Kraft, aufzustehen.“

„Ich fühle mich wie in einem dunklen Tunnel.“

„Das Gefühl von Unsicherheit und Wertlosigkeit machen mich krank.“

Depression

hat viele Gesichter

Sind Frauen häufiger depressiv?

Frauen erkranken statistisch bis zu viermal häufiger an Depressionen als Männer. Es gibt dafür zwar Erklärungen, allerdings ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen vermutlich nicht wirklich so gravierend.

Die Diagnose Depression wird eher deshalb bei Frauen gestellt, weil Frauen eine höhere Bereitschaft aufweisen, über Ängste, Stimmungsschwankungen und negative Gefühle zu sprechen als Männer. Männer hingegen neigen dazu, Probleme zu verdrängen, fliehen in Arbeitssucht oder leiden an psychosomatischen Erkrankungen.

Tatsächlich sind Frauen mehr möglichen Auslösern für seelische Erkrankungen ausgesetzt als Männer: dazu gehören starke hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft, den Wechseljahren oder vor dem Einsetzen der Regelblutung.

Ein möglicher weiterer Grund ist das *gesellschaftliche Rollendilemma* der Frauen. Berufstätige Frauen müssen die Doppelbelastung von Familie und Arbeit häufig auf eigenen Schultern tragen. Wählen sie das Hausfrauendasein, so fühlen sie sich oft gesellschaftlich abgewertet.

Ob diese Mehrbelastungen der Frauen die Depressionsanfälligkeit erhöhen ist nicht gesichert: Fakt ist allerdings, dass Männer durchschnittlich acht Jahre früher sterben als Frauen und ihr Suizidrisiko deutlich höher ist.



Schweregrade

der Depression

Die Ausprägung und die Form einer Depression lassen sich häufig nur an der Anzahl der Symptome erkennen und klassifizieren. Viele Krankheitszeichen bleiben der Umgebung des Betroffenen lange verborgen. Daher ist eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Patient (sowie evtl. Angehörigen und Freunden) und dem Arzt sehr wichtig.

Die vorhandenen Symptome geben dem Arzt Aufschluss über den Schweregrad der Depression. Dabei unterscheidet er zwischen Haupt- und Zusatzsymptomen*, die allerdings nicht gleichzeitig auftreten müssen.

Hauptsymptome

- depressive Stimmung
- Interessensverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdung

Zusatzsymptome

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit
- negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Selbsttötungsgedanken oder -handlungen
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

Schweregrade

Symptome (min. über 2 Wochen)

leicht	=	2	+	2
mittel	=	2	+	3-4
schwer	=	3	+	min. 4

Depressionen verstecken sich häufig auch hinter körperlichen Beschwerden, wobei alle Organe betroffen sein können. Es ist also nicht einfach, depressive Erkrankungen zu erkennen. Doch nach der Diagnose ist ein wichtiger Schritt für die individuelle Behandlung getan. Arbeiten Sie vertrauensvoll mit Ihrem Arzt zusammen – das ist die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung.

* nach Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)

Was hilft

bei einer Depression?

Wichtig:

Depressionen sind ein vielschichtiges, vernetztes Krankheitsbild. Daher gehören sie in ärztliche Betreuung und nicht in die Selbstbehandlung. Sie können mit zahlreichen Methoden, wie auch in diesem Ratgeber beschrieben, Ihrer Seele und Ihrem Körper Gutes tun. Aber all das ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

Es steht eine Vielzahl antidepressiv wirkender Medikamente zur Verfügung, auf die die Mehrzahl der Patienten auch gut anspricht. Doch nicht jedes Antidepressivum wirkt bei jedem Patienten. Oftmals ist ein zweiter oder sogar dritter Therapieanlauf nötig. Haben Sie also Geduld, vertrauen Sie Ihrem Arzt und lassen Sie sich nicht von Rückschlägen entmutigen.



Klassiker aus der Naturapotheke

Bei alltäglichen Stimmungstiefs und depressiven Verstimmungen können heilsame Pflanzen sehr hilfreich sein. Allen voran das *Johanniskraut* – es wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend, stressreduzierend und harmonisierend. Dieses Heilkräuter ist das am häufigsten eingesetzte natürliche Antidepressivum.

Moderne Antidepressiva

Alle derzeitigen Antidepressiva regulieren die Informationsübertragung von Botenstoffen wie z. B. Serotonin und Noradrenalin im Gehirn.

Aus der Vielzahl der zugelassenen modernen Medikamente seien an dieser Stelle zwei Gruppen erwähnt:

1. Tri- und tetrazyklische Antidepressiva (TZA) haben die längste Anwendungserfahrung, allerdings einige unerwünschte Nebenwirkungen.

2. Zu den neuen Antidepressiva zählen **Selektive-Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI)**. Durch ihre selektivere Wirkung werden sie von manchen Patienten besser vertragen als TZA.

Häufig verordnete Antidepressiva:
Amitriptylin, Doxepin, Trimipramin, Citalopram, Fluoxetin, Paroxetin, Sertralin, Mirtazapin, Venlafaxin



Das sollten Sie über Antidepressiva wissen:

- **Antidepressiva wirken nicht sofort**
Wirkungsentfaltung nach 2 bis 4 Wochen
- **Antidepressiva sind keine Glückspillen**
Sie erzeugen keine künstliche Hochstimmung, sondern wirken gezielt auf gestörte Hirnfunktionen ein.
- **Sie unterscheiden sich vor allem in den Nebenwirkungen**
Gerade bei depressiv erkrankten Menschen wecken die Nebenwirkungen im Beipackzettel große Ängste. Vertrauen Sie Ihrem Arzt, er wird von den zur Verfügung stehenden Arzneimitteln das für Sie und Ihr Krankheitsbild wirksamste und verträglichste Produkt auswählen.
- **Antidepressiva nach Besserung nicht abrupt absetzen**
Um ein Wiederauftreten zu verhindern, wird im Regelfall eine Therapie über mindestens 4-6 Monate empfohlen. Vertrauen Sie der Entscheidung Ihres Arztes und folgen Sie seinen ärztlichen Anweisungen.

Eine antidepressive Therapie muss grundsätzlich sorgfältig ärztlich überwacht und die Dosierung regelmäßig überprüft werden, insbesondere dann, wenn der Patient noch andere Arzneimittel einnimmt.



Was hilft

bei einer Depression?

Begleitende Therapien

Neben der medikamentösen Therapie ist es häufig sinnvoll, mit ärztlicher Abstimmung andere Behandlungsmethoden je nach Schweregrad der Depression in Betracht zu ziehen.

- Psychotherapien

Gesprächs- und *Verhaltenstherapien* haben sich zum Erkennen und Bewältigen von seelischen Problemen erfolgreich bewährt. Wichtig kann auch eine Einbeziehung der Familie, des Lebenspartners und des sozialen Umfeldes sein.

- Lichttherapie

Die Wirksamkeit der Lichttherapie ist vor allem für die saisonal abhängige Depression belegt, die nur in bestimmten Jahreszeiten auftritt (Winterdepression). Bei diesen Verfahren setzt sich der Betroffene täglich für 30 bis 40 Minuten unter ärztlicher Anleitung einer starken Lichtquelle aus. Dadurch sollen die Botenstoffe Serotonin und Melatonin beeinflusst werden.

- Alternative Heilmethoden

Die Auswahl an möglichen alternativen Heilverfahren ist zwar unübersehbar groß, aber sie dienen den Hilfesuchenden oftmals als Rettungsanker. Die Betroffenen empfinden die Schulmedizin meist als zu kalt und unpersönlich und suchen daher nach sanfteren und ganzheitlichen Therapiewegen. Die Auswahl reicht von *Urschrei-Therapie*, *BIO-Energetik*, *Reiki*, *Akupunktur* bis zu *Homöopathie* und *Vitaminkuren*.

Die Erfahrungen mit alternativen Heilmethoden sind sehr individuell und können durchaus positiv sein. Eine antidepressive Wirkung dieser Methoden ist wissenschaftlich allerdings bisher nicht belegt.

Wege

aus der Depression



„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“

(Chinesisches Sprichwort)

Durch Ihr Stimmungstief oder Ihre Depression fühlen Sie sich in einer scheinbar ausweglosen Lage – Sie sind es aber nicht. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie diese Phase der Sinnleere als Erfahrung für Ihr Leben nutzen, zurück zu Lebensfreude und Zuversicht finden und Körper und Seele wieder in Einklang bringen können.

Suchen Sie Rat bei Ihrem Arzt, um die für Sie besten therapiebegleitenden Methoden zu wählen.

Wege aus der Depression

Die Magie der Worte

Es gilt als erwiesen, dass wir über die Sprache und die Wahl der Worte unser Unterbewusstsein beeinflussen können. Worte lösen Gefühle, Einstellungen und Empfindungen aus.

Vermeiden Sie daher negative Formulierungen und ersetzen Sie sie durch motivierende. Setzen Sie gezielt eine positive Sprache und positive Denkstrategien ein. Denn das Unterbewusstsein nimmt Alles wörtlich und versucht, es zu verwirklichen.

Finden Sie die richtigen Worte
und reden Sie sich selbst gut zu.

~~„Es geht mir heute
nicht so schlecht!“~~

„Ich fühle mich heute besser!“



Depression als Chance

Depression ist eine Ausdrucksform unserer Seele. Es geht allerdings nicht darum, dieses Problem schnellstmöglich zu beseitigen, sondern wir müssen die Symptome verstehen lernen und als Wegweiser entschlüsseln.

Welche Ihrer Bedürfnisse sind zu lange missachtet oder verdrängt worden?

Depressive Symptome sind Wegweiser, die sich nicht einfach ausschalten lassen: **Der Weg wird nicht kürzer, wenn man die Wegweiser entfernt.**

Medikamente können den Weg zur Heilung zwar lindern, aber nicht die Depression heilen. Nehmen Sie daher Ihre Symptome bewusst wahr, und versuchen Sie die Botschaft Ihrer Depression zu verstehen! Mögliche Schlüssel könnten sich in den Antworten folgender Fragen finden:

- *Auf was verzichte ich, obwohl es mir eigentlich wichtig ist?*
- *Habe ich mich vielleicht an falschen Werten orientiert?*
- *Wonach sehne ich mich im Grunde meines Herzens?*
- *Wie kann ich diese Bedürfnisse erreichen?*
- *Was hält mich davon ab?*

Wege aus der Depression

Gefühle raus lassen

Gefühle sind lebenswichtig – Freude ist ebenso notwendig wie Trauer.

Beim Weinen öffnen sich unsere emotionalen Schleusen. Eine gesunde Reaktion: Denn angestaute Gefühle können irgendwann einen Damm brechen, der ungewollte Folgen nach sich zieht. Darum versuchen Sie, Ihrem Gefühl freien Lauf zu lassen, einmal das Herz auszuschütten.

Folgen Sie den Hilferufen und Signalen Ihrer Seele und bemühen Sie sich sie zu entschlüsseln, Probleme loszulassen, unnötigen Ballast abzuwerfen. Sie nehmen so dem Unterbewusstsein die Notwendigkeit, sich durch körperliche Beschwerden zu äußern.



Lebensfreude tanken

Sie sind niedergeschlagen und fühlen sich antriebslos. Im Lebenskampf haben Sie vielleicht einen Schlag einstecken müssen und sind zu Boden gegangen. Waren Sie zu defensiv oder zu angriffslustig? Da Sie sich aus Angst vor neuen Schlägen nicht aufrappeln können, sollten Sie die Taktik ändern.

Vielleicht müssen Sie einen kleinen Umweg machen, anstatt sich zu quälen. Vielleicht braucht Ihr Lebensmotor mehr Treibstoff, um wieder wie geschmiert zu laufen. Suchen Sie Anlässe, durch die Sie wieder Lebensfreude tanken können.

Eine hilfreiche Methode sind zum Beispiel *Glücksanker*. Erinnern Sie sich an einen Moment in Ihrem Leben, in dem Sie von ganzem Herzen glücklich waren. Malen Sie dieses Bild in Ihrem Gedächtnis aus: mit allen Farben, Düften und Klängen. Werden Sie wieder eins mit diesem Bild und spüren Sie die positiven Gefühle, die sich in Ihnen verströmen.

Stellen Sie sich jetzt ein Bild Ihres momentanen Stimmungstiefs vor. Aber Sie sind nicht Mittelpunkt des Bildes, sondern distanzierter Beobachter von außen. Lassen Sie aus dem Zentrum Ihres Problembildes jetzt Ihr Glücksbild entstehen – zunächst als Punkt, langsam wachsend, bis es das ganze Bild erfüllt.

Sie sehen die Farben und spüren die Freude. Nehmen Sie dieses Bild mit in den Tag, in den Schlaf – der erste Schritt für einen angenehmeren Gemütszustand ist getan.

Wege aus der Depression

Musik als Seelenbalsam

Dem Zauber der Musik kann sich kaum jemand entziehen. Sie kann aufwühlen oder anrühren, wohlige Schauer bewirken und fröhlicher stimmen. Wie Musik genau wirkt, ist noch völlig ungeklärt, belegt ist allerdings, dass sie körperliche Reaktionen auslöst, z.B. Ausschüttung von Stress- aber auch Glückshormonen.

Rhythmus bestimmt unser Leben. Den gleichmäßigen Taktschlag unseres Herzens haben wir erstmals im Mutterleib unterbewusst als Geborgenheit empfunden. Hohe Töne werden als aktivierend, tiefere Töne als beruhigend erlebt. Sie übertragen Ihre Schwingungen direkt auf unseren Körper, unser Gefühlsleben.

Finden und nutzen Sie die Musik, die positiv auf Sie wirkt. Lassen Sie sich von ihr streicheln und ebenso aktivieren. Musikstücke mit 65 bis 75 Schlägen pro Minute wirken Stimmungstiefs besonders gut entgegen.



Äußere Haltung – innere Haltung

Unsere Körpersprache und -haltung korrespondiert stark mit unserer inneren Haltung, unserem Gemütszustand und umgekehrt.

Niedergeschlagene Menschen neigen dazu, Kopf und Schultern hängen zu lassen. Eine bewusste Veränderung unserer körperlichen Haltung kann unsere seelische Verfassung verändern.

Die Positive Haltung

Nehmen Sie am besten vor dem Spiegel zunächst eine *negative Körperhaltung* ein: Senken Sie den Kopf, lassen Sie die Schultern nach vorne fallen, ziehen die Mundwinkel nach unten und atmen ganz flach. Sie wirken niedergedrückt und fühlen sich traurig. Nun denken Sie in dieser Haltung an etwas Angenehmes, Freudvolles und Schönes – es wird Ihnen nicht gelingen.

Nehmen Sie jetzt eine *positive Haltung* ein: Heben Sie den Kopf und nehmen die Schultern zurück, entspannen Sie lächelnd Ihr Gesicht und die Bauchmuskulatur, atmen Sie tief und geräuschvoll durch.

Spüren Sie die positiven Gefühle, die diese Haltung bewirkt. In dieser Haltung werden Sie sich in keine negativen Gefühle und Gedanken vertiefen können!



Wege

aus der Depression

In der Ruhe liegt die Kraft

Entwickeln Sie Strategien, die Sie auf lange Sicht zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude führen und die Sie in Ihren Alltag problemlos einbauen können. Sie werden Ihnen helfen, den für den Körper wie auch die Seele krankmachenden Stress abzubauen und Ihre innere Stabilität zu finden.

Entspannungstechniken, Atemübungen und Bewegungs-Fitness sind hilfreiche und einfache Methoden, Energie und innere Ruhe zurückzugewinnen.

Bei Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Angstzuständen haben sich nachweislich *Autogenes Training* und *Yoga* bewährt, um zur eigenen Mitte zurück zu kehren, belastende Gedanken los zu lassen und entspannter Probleme zu bewältigen. Z.B. an Volkshochschulen finden Sie entsprechende Kurse. Gönnen Sie sich kleine Auszeiten und Verschnaufpausen im Alltag, genießen Sie ein Bad, einen Spaziergang, die Tasse Tee oder ein Buch.



Tief durchatmen

Atmen ist die Grundlage unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. Das Einatmen von Sauerstoff liefert die notwendige Energie für alle Stoffwechselfvorgänge, insbesondere für die Gehirnfunktion.

Wer zu wenig Sauerstoff aufnimmt und flach atmet, ist schnell erschöpft und deprimiert, die Konzentration schwindet. Ein energiegeladener und entspannter Mensch atmet tief und gleichmäßig. Besonders durch eine bewusste Bauchatmung wird der Körper gut mit Sauerstoff versorgt.



Probieren Sie es aus:

Legen Sie sich auf den Rücken und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Senken und Heben der Bauchdecke. Atmen Sie tief und gleichmäßig, ohne sich anzustrengen. Spüren Sie wie Ihr Atem fließt. Beobachten Sie Ihren Körper, Ihren Brustkorb, die ruhige Harmonie und Lebendigkeit, die Sie durchströmt und Sie mit der nötigen Energie und Lebenskraft versorgt.

Wege aus der Depression

Gute Laune durch Bewegung

Regelmäßige Bewegung konditioniert nicht nur unseren Körper und Kreislauf – sie ist auch sehr effektiv gegen Stimmungstiefs und stärkt das Immunsystem.

Je nach Schweregrad der Depression fällt das Aufraffen aus der Bewegungslosigkeit mehr oder weniger schwer.

Bei leichteren depressiven Verstimmungen gibt es kaum ein besseres Heilmittel als Sport, um Körper, Geist und Seele mit neuer Energie zu versorgen und das seelische Befinden zu harmonisieren.

Durch mäßige aber regelmäßige sportliche Betätigung werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone gebildet. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und vor allem Ihre Ausdauer fördern. Geeignet sind *Joggen* oder *Walking*, *Fahrradfahren*, *Schwimmen* oder *Wandern*. Um richtig fit zu werden, sind 3 mal 30 Minuten wöchentlich nötig. Wenn Sie in den vergangenen Jahren Ihren Körper nur sehr wenig in Schwung gebracht haben, lassen Sie es langsam angehen. Entscheidend ist, dranzubleiben und Bewegung als idealen Stimmungsmacher für sich zu entdecken.

Bauen Sie kleine Fitnessaufgaben in Ihren Alltag ein: Lassen Sie mal wieder das Auto stehen und steigen aufs Fahrrad, benutzen Sie die Treppe statt Lift oder tanzen Sie zur Ihrer Lieblingsmusik ausgelassen durchs Wohnzimmer.



Beleben Sie die Sinne

Licht, insbesondere das Sonnenlicht, hat einen elementaren Einfluss auf unsere Stimmung. Ohne Sonne könnten wir nicht existieren. Trübes Wetter trübt unsere Stimmung.

Viele Depressionen treten daher vorwiegend in der dunklen, sonnenarmen Jahreszeit auf. Unter der so genannten *Winterdepression* leiden allein in Deutschland jährlich drei Millionen Menschen. Der Winterschlaf der Seele ist für viele Betroffene nur saisonal – bei auswegloser Schwermut oder Verzweiflung sollten Sie sich in therapeutische Hände begeben.



So stimulieren Sie Körper und Seele im Winter:

- *Nutzen Sie jede Gelegenheit, besonders bei Sonnenschein, sich in der Natur zu bewegen.* Sie mobilisieren die Atmung, die Muskulatur und den Kreislauf, heben Ihre Stimmung und stimulieren Ihr Abwehrsystem.
- Planen Sie in der lichtarmen Winterzeit einen Kurzurlaub in Regionen mit viel Sonne (Achtung: Meiden Sie Temperaturschocks zugunsten Ihrer Konstitution).
- Erhellen Sie Ihre Wohn- oder Arbeitsräume und meiden Sie dunkle Räume.

Um Ihrem Stimmungsloch zu entfliehen, nutzen Sie die Wirkung von Licht und Farben. Inzwischen lassen sich mit der so genannten Lichttherapie die Stimmungsdepots wieder auffüllen.

Beleben Sie die Sinne

Farben sind die Kinder des Lichts und haben einen großen Einfluss auf unsere Seele. In der Werbung und der Psychotherapie wird die unterschiedliche Wirkung der Farben schon seit langem gezielt eingesetzt.

Durch die richtige Farbwahl unserer Kleidung oder Inneneinrichtung können wir selbst unsere Aktivierung, Entspannung und Stimmung sehr positiv beeinflussen. Bringen Sie Farbe in Ihr Leben und nutzen Sie die Wirkung der Farben.

Rot und Orange wirken aktivierend und erregend. Sie bauen Spannungen auf, steigern Blutdruck und Herzfähigkeit und vertiefen die Atmung.



Blautöne wirken kühlend und entspannend. Blaue Stoffe, Bilder, Tapeten und Kleidung tragen zur seelischen Entspannung bei und fördern den Schlaf.

Grün wird als beruhigend und harmonisierend empfunden. Es wird in der Farbtherapie häufig gegen Stress und Nervosität eingesetzt.



Gelbtöne stehen für Aktivierung und gute Laune. Sie sind ein bewährtes Mittel gegen alltägliche Stimmungstiefs und leichte depressive Verstimmungen. Da sie durch ihre stark aktivierende Wirkung aber zu Überreiztheit und Nervosität führen können, sollten sie sparsam eingesetzt werden.

Nahrung für die Seele

Es ist nicht schwierig, sich so zu ernähren, dass Ihre Seele davon profitiert. Folgende Tipps sollen Ihnen helfen, durch eine gesunde Ernährung auch Ihre Stimmung zu heben.

Da Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust häufig Begleiter einer depressiven Episode sind, sollten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich gestalten und auf eine Diät verzichten.

- Genießen Sie bewusst und machen Sie Ihre Mahlzeiten zu einem Fest für die Sinne
- **Lieber öfter kleine** kohlenhydratreiche Mahlzeiten, **als ein opulentes** Mahl
- Beste Zutaten sind besonders nahrhaft, schmackhaft und appetitanregend
- Kaffee, Cola, Fett & Fastfood meiden
- Gelegentlich mit Lieblingsspeisen verwöhnen, auch wenn sie von der Ernährungsberatung her unvernünftig sind (z.B. klassischer Stimmungsmacher Schokolade)
- Reichlich und richtig trinken – 2 Liter täglich sind optimal (ideal: Mineralwasser, Kräutertees und Grüner Tee)
- Banane, Avocado, Rosenkohl, Feldsalat, Broccoli, Tomaten, Grünkohl, Nüsse und Samen fördern die Serotoninbildung und haben daher einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage.



Zu Guter Letzt:

Zwingen Sie sich nicht zu etwas, das Ihnen keinen Spaß macht. Nehmen Sie im Alltag jede Möglichkeit wahr, sich zu bewegen und zu entspannen.

Es gibt in Ihrem Leben nichts Wichtigeres als SIE SELBST.