

THEMENGUIDE Specials

[Gewinnspiele](#)[GelbeSeiten@](#)[Xmas Themenguide](#)[Kochen für Freunde](#)[Essen Motor Show](#)

Beauty

[Neu auf dem](#)[Kosmetikmarkt](#)[Make-up Trends](#)[Saisonale Tipps](#)[Frisurentrends](#)[Spektrum der](#)[Kosmetikerin](#)[Schönheitschirurgie](#)Neues aus der Welt der
Gesundheit[Aus der Welt der](#)[Wissenschaft](#)[Gesetze und Verordnungen](#)[News & Trends](#)

Psychologie

[Persönlichkeit & Psyche](#)

Wellness

[Sporttrends](#)[Wellness-Reisen](#)[Aromatherapie](#)[Balneotherapie](#)[Entspannungstechniken](#)[News & Trends](#)

Was ist eigentlich...?

[A-Z der](#)[Behandlungsmethoden](#)[A-Z der Krankheitsbilder](#)[News & Trends](#)**Strategien gegen die Winterdepression**

© pr

28.11.2006

Gerade noch schien die Oktobersonne aus voller Kraft und erinnerte an die traumhaften Sommertage und den Altweibersommer. Mit Befangenheit denken viele Menschen an die sonnenarmen Winterwochen. Es gibt dann diese Tage, an denen man nicht mehr auf Touren kommt. Man fühlt sich müde, abgeschlagen und antriebslos. Weitere typische Symptome der Winterdepressionen können sein: Kreislaufbeschwerden, Erkältungen, Schlaflosigkeit. Vor allem ab Ende Oktober bis Ende Januar stehen wir vor der Herausforderung, diesen Phasen Gegenstrategien entgegenzustellen.

Allein in Deutschland leiden jedes Jahr rund 800.000 Menschen, davon zwei Drittel Frauen, unter der saisonalen Depressionsform, die durch große Traurigkeit, mangelnden Antrieb, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit und Angst, aber auch durch innere Unruhe, Nervosität oder Schlafstörungen charakterisiert wird. Dazu können noch körperliche Beschwerden wie Nacken-, Rücken- oder Magenschmerzen kommen. Als mögliche Ursachen gelten der Mangel an Tageslicht und die verminderte Lichtintensität, die Auswirkungen auf die hormonelle Steuerung des Körpers haben. Experten warnen davor, die oft massiven Beschwerden zu verharmlosen. Betroffene sollten zum Arzt gehen. Depressive Menschen sollten über die Weihnachtsfeiertage nicht einsam bleiben, da in dieser Zeit die Selbstmordgefährdung ansteigen kann.

Energieförderer Leber

Dr. Vinzenz Mansmann, Naturmediziner und Anti-Stressexperte von der NaturaMed Vitalclinic in Bad Waldsee: "Verantwortlich für diese anstrengende Phase ist natürlich in erster Linie der Mangel an Licht, organisch ausgedrückt durch einen Mangel des Schlafhormons Melatonin, das von der Zirbeldrüse in der Mitte unseres Gehirns gebildet wird. Zusätzlich machen uns die Wetterkapriolen mit ihren starken Luftdruckschwankungen mit kreislaufbedingten Müdigkeitsanfällen zu schaffen. Auch unser Energieförderer Leber erlebt gleichzeitig seinen jahreszeitlichen Tiefpunkt, der immer im Oktober/November und März/April liegt. Kommen noch Medikamente und Alkohol ins Spiel, ist es meist vorbei mit der erholsamen Nachtruhe. Viele Menschen zum Beispiel wachen regelmäßig zwischen ein und drei Uhr nachts auf. Nach der Organ-Uhr der chinesischen Akupunktur ist dies die Hauptarbeitszeit der Leber. Ist die Funktion dieser menschlichen Entgiftungszentrale gestört, fallen nach naturmedizinischer Vorstellung schädliche Stoffwechselprodukte im Organismus an, die unruhigen Schlaf, Alpträume und sogar Aufwachen mit Herzklopfen verursachen können." Menschen, die an Durchschlafstörungen leiden, empfiehlt Dr. Mansmann deshalb, sich von einem naturmedizinisch erfahrenen Arzt untersuchen und wenn nötig mit einer Leberaufbau-Therapie behandeln zu lassen. In der Ambulanz der NaturaMed Vitalclinic wird mit besonderen Naturheilverfahren und Eiweiß-Blutwerten aus Brüssel eine spezielle Ursachendiagnose zum Aufspüren von organisch bedingten Depressionen durchgeführt. Denn nicht alle depressiven Verstimmungen sind durch seelische Probleme verursacht. Neben einer Lebererkrankung können z.B. Hormonstörungen in den Wechseljahren, Schilddrüsenunterfunktion, Nebennierenstörungen, chronische Infekte oder Kreislaufstörungen für permanente Erschöpfungszustände verantwortlich sein. Und wer mit einer ambulanten Behandlung nicht auf die Beine kommt, kann eine Schnupperwoche mit Diagnose oder eine psychologische Help-Woche buchen. Besonders wichtig gegen Depressionen wären dabei UV-B und UV-C-Bestrahlungen, die noch besser wirken als die normalen Solarien.

Allgemeine Tipps und Therapien bei Winterdepression:

Ernährung

[Neu auf dem Markt](#)

[Saisonale Tipps](#)

[Nahrungsbestandteile- und Ergänzungen](#)

[Vitamine und Mineralstoffe](#)

[Wellnessküche](#)

[Gewürze und Kräuter](#)

Zuerst einmal sollte man akzeptieren, dass der Körper nicht mehr auf Hochtouren laufen kann. Kleine Pausen, wenn wir uns schlapp fühlen, und auch ein kurzes Nickerchen am Mittag können schon helfen. Gegen das alljährliche Unwohlsein kann man auch aktiv vorbeugend etwas tun. Wie beugt man der Herbst-/Winterdepression vor? Der Experte empfiehlt:

Auch wenn es schwer fällt: minimieren Sie den Alkoholkonsum, stellen Sie die Ernährung auf vitaminreiche Nahrung um.

Mariendistelkapseln, Vitamin B und C für Leberentgiftung und allgemeine Abwehrsteigerung einnehmen

Flucht in den Fernurlaub: Die Sonne und die Jodluft am Meer bauen auf und regen die Leber an

1-2 x wöchentlich Sport und regelmäßige Saunagänge

Täglich 30 min Spaziergänge an der frischen Luft

Bücher & Medien

Fröhliche Farben für Kleidung und Wohnräume können uns schnell wieder motivieren

[Beauty](#)

[Wellness](#)

[Ernährung](#)

[Gesundheit](#)

Viel Trinken, spezielle Kräutertees schaffen Abhilfe.

Folgendes Tee-Rezept hat sich bewährt:

Melissenblätter

Pfefferminzblätter

Hibiskusblüten

Artischockenblätter

Hagebuttenfrüchte

Ringelblumenblüten

Apfeltresterfrüchte

Ginkgoblätter

Lindenblüten

Ginsengwurzel

Der Tee kann in jeder Apotheke gemischt werden.

Top 5 GelbeSeiten®

[Arzt](#)

[Apotheke](#)

[Friseursalons](#)

[Fitnesscenter](#)

[Altenheim](#)

Therapien und Gegenstrategie

Ein Saunagang ist nicht nur gut für die Durchblutung, sondern stärkt das Immunsystem, genauso wie kalt-warme Wechselduschen und Kneipp'sche Anwendungen.

Interaktiv

Mariendistelkapseln bauen die Leber auf

[Ecards](#)

[Fotogalerien](#)

[Kontakt](#)

Johanniskrautkapseln - die Stimmungsaufheller helfen, wenn es ganz arg wird. Sie sind mit 600 mg täglich einzunehmen (Achtung: mindestens 3 Wochen muss man das Präparat einnehmen, bis es wirkt)

[Werbung im Themenguide](#)

Einmal wöchentlich Solarium verstärkt die Wirkung des Johanniskrautes

[Newsletter abonnieren](#)

Vitamin C in Dosierung von 500 bis 1000 mg täglich

[Partner-Links](#)

Leichter Sport

[Unsere Downloads](#)

Gesellschaft anderer Menschen

Branchenschnellsuche



Anzeige

Surftipps

[Fotoplakate bis A0 NEU: Erleben Sie Ihre Fotos ganz groß! Hochwertiger Digitaldruck in den Formaten A2, A1 und A0! Jetzt bei bildpartner.de](#)

[Jetzt bei Netleih anmelden! Gutschein einlösen \(2AF6VB\) und 3,- Euro sparen!](#)

[Stellenmarkt.de](#) Stellenangebote und Stellengesuche kostenlos aufgeben !

[Tchibo.de](#) Jede Woche eine neue Welt!

Partnerlinks

[Ferienhaus von privat mieten](#)

[Aktuelle Türkei Rundschau](#)

[agentur internett](#)

[Michael Müller Verlag](#)

[Yavido.de](#)

[www.ferienboerse.org](#)

[Findiko.de](#)

[Suchen.de](#)

 [Diesen Text als Email versenden](#)  [Drucken](#)

[zum Seitenanfang](#)