

Gegen das Stimmungstief ist ein Kraut gewachsen



DDr. Bettina Wendl ist Frauenärztin und Psychologin in Baden.

Foto: privat

Kürzere Tage und trübes Wetter drücken auf die Stimmung: Viele Menschen verspüren gerade jetzt Antriebslosigkeit, Interessenverlust oder ein andauerndes Stimmungstief. Auch soziale Kontakte werden von Betroffenen häufig auf das Nötigste reduziert.

Eine solche sogenannte „saisonale Verstimmung“ entsteht durch den ausgeprägten Lichtmangel, vor allem im Winter, aber bereits auch im Herbst. Doch auch wenn die Auslöser häufig jahreszeitenbedingt sind – man sollte auf keinen Fall warten, bis die Symptome von selber verschwinden. Zu schnell können diese in eine „echte“ Depression münden.

Ein guter erster Schritt ist es, in der kalten Jahreszeit viel und regelmäßig aus dem Haus zu gehen, da durch das Sonnenlicht das stimmungsfördernde Vitamin D in der Haut gebildet wird.

Darüber hinaus ist gegen das saisonale Stimmungstief ein ganz bestimmtes Kraut gewachsen: nämlich Johanniskraut.

Es wirkt sich positiv auf den Gemütszustand aus, indem es den Serotonin-Spiegel auf natürliche Weise reguliert. Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff, der für das seelische Wohlbefinden unerlässlich ist. Studien bestätigen bei leichten bis mittelschweren Verstimmungszuständen einen vergleichbaren Effekt mit synthetischen Stimmungsaufhellern, jedoch mit geringeren Nebenwirkungen.

Mein Tipp: Es empfiehlt sich, zu hochwertigen und auf eine wirksame Dosis eingestellte Präparate (z. B. Tabletten) aus der Apotheke zu greifen. Wichtig zu wissen: da sich die Wirkung von Johanniskraut kontinuierlich aufbaut, ist die Einnahme über mehrere Wochen sinnvoll.

**DDr. Bettina WENDL
MEDICENT Baden**

Grundauerweg 15

☎ 02252-9010

Ordinationszeiten:

Mo, Mi, Do 8-19 Uhr

Di 8-20 Uhr, Fr 8-18 Uhr

frauenaerztin-baden.co.at