

Die Gesundheitsseite

Depression



Niedergeschlagenheit, ein Gefühl von Traurigkeit, Mutlosigkeit... Wir alle sind zu bestimmten Zeiten mal mehr oder weniger depressiv. Überblick.

Wie Geist und Körper reagieren

Typisches Merkmal der Depression ist ein bestimmter Geisteszustand, eine gewisse vorübergehende Leere. Daraus ergibt sich letztlich ein Desinteresse für Alltägliches und Soziales, ein Gefühl von Traurigkeit – das an bestimmte Ereignisse geknüpft sein mag oder auch nicht – Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen... Vor dieser natürlichen Manifestation der Psyche brauchen wir nicht zurückzuschrecken: Bestimmte Lebensumstände, Zweifel und Infragestellungen sind Teil unseres Lebens. Unser Körper warnt uns mit Hinweisen wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, stumpfe Haut...

Ein erster Schritt besteht häufig in einer Bilanz der Lebensweise. Danach kann bei Bedarf das Ruder herumgerissen werden: Ernährung, Alkoholkonsum, Schlaf, Müdigkeit... Dabei bietet sich auch die Gelegenheit, darüber klar zu werden, welche Ereignisse diesen Zustand begünstigen, beispielsweise Schwierigkeiten im Beruf, in der Schule, der Familie oder der Ehe, emotionale Schocks, Krankheit, Rekonvaleszenz... Allerdings gibt es eine Grenze zwischen der Depression und einer leichten depressiven Verstimmung. Dauert der Zustand länger als zwei Wochen, sollten Sie Ihren Apotheker dazu ansprechen: Er wird mit Ihnen zusammen den Stand der Dinge zusammenfassen. Gegebenenfalls wird er Ihnen bestimmte, bereits bewährte Therapien auf Pflanzenbasis vorschlagen oder Ihnen raten, Ihren behandelnden Arzt aufzusuchen.

Was Sie tun können

Auf Prävention setzen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Vitamin C und B (Obst und Gemüse, Vollkorn, Fleisch und Fisch...), Aminosäuren und Omega-3 Fettsäuren (Fische aus kalten Meeren, bestimmte Getreidesorten, Rapsöl...)
- Treiben Sie Sport. Das ist nicht so Ihr Ding? Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spass macht, in der Gruppe oder mit einem Freund/einer Freundin. Gehen Sie zu Fuss, in der Natur, in der Stadt...
- Phytotherapie, Aromatherapie, Homöotherapie, Spagyrik, Glycerinmazerate, pflanzliche Urtinkturen, Blüten- und Tieressenzen... viele von Ihrem pharmacieplus Apotheker empfohlenen Therapien können die Depression und vor allem bestimmte Symptome effizient behandeln.
- Einige Menschen leiden unter saisonalen depressiven Verstimmungen. Sie tauchen vor allem im Herbst oder im Winter auf, wenn das Tageslicht kürzer wird und verschwinden dann wieder im Frühjahr. Auch hier trägt der Rat des auf Lichttherapie spezialisierten Apothekers zur schnellen Besserung des Gesundheitszustands der betroffenen Person bei.

PlusTipp

Neben den vorstehend genannten natürlichen Therapien können auch andere Wege beschritten werden, um depressive Verstimmungen aufzulösen. Beim Hören auf sich selbst können eigene Ressourcen entdeckt und so Ruhe und Wohlbefinden (wieder)gefunden werden. Einige der vielen möglichen Wege: Persönliche Entwicklung (Coaching, neurolinguistisches Programmieren (NLP), Transaktionsanalyse...) und Entspannung (Yoga, Sophrologie...).

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

