

29. November 2011

### Apotheker im Land Brandenburg:

## Wenn die Dunkelheit krank macht

**- Vielen Menschen schlägt die kalte und dunkle Jahreszeit aufs Gemüt. Sie leiden an einer Herbst-Winterdepression. Die Apotheker in der Stadt Brandenburg geben nützliche Tipps zur Vorbeugung.**

**- Viel Tageslicht, lange Spaziergänge und ausgewogene Ernährung sind Stimmungsaufheller. Der falsche Weg ist es, sich zu Hause zu verkriechen.**

**Potsdam** – Kurze, trübe Tage, lange Nächte und oftmals nasskaltes Wetter: Viele Menschen fühlen sich im Herbst und Winter schlapp und haben keinen Schwung. Eine gedrückte Laune macht sich breit – und vergeht häufig wieder ganz von selbst. Doch bei manchen Menschen halten sich solche Stimmungstiefs: Sie leiden an einer speziellen Form der Depression, der Winterdepression. Die Apotheker im Land Brandenburg geben Tipps, wie man Stimmungsschwankungen entgegen wirken kann.

„Die saisonal abhängige Depression wird vor allen Dingen durch Lichtmangel ausgelöst“, erklärt Monika Harms, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. „Dabei gerät der Hormonhaushalt durcheinander, denn in der Dunkelheit wird vermehrt das schläfrig machende Hormon Melatonin gebildet. Dadurch entsteht ein Mangel des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin.“ Die Folge: andauernde Müdigkeit, Konzentrationsschwächen, Antriebslosigkeit und Verlust von Lebensfreude. Dieses Phänomen tritt bei vielen Menschen vor allen Dingen in der kalten Jahreszeit auf, wenn die Tage kürzer werden und nicht mehr so häufig die Sonne scheint.

Monika Harms: „Dagegen kann man durchaus etwas machen. Ein Schlüssel zu guter Laune ist Licht.“ Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, so viel Tageslicht wie möglich zu tanken. Dazu bieten sich zum Beispiel Spaziergänge an. Auch ausgewogene Ernährung kann einen positiven Beitrag leisten. „Bananen enthalten zum Beispiel Serotonin“, weiß die Apothekerin. Ein weiterer Stimmungsaufheller ist Zink, das unter anderem in Fisch und Haferflocken enthalten ist. Außerdem empfehlen die Apotheker in der Stadt Brandenburg, dem Körper mit natürlichen Wirkstoffen etwas Gutes zu tun. „Johanniskraut oder Gesundheitstees aus der Apotheke, wechselwarme Fußbäder oder Kneippsche Güsse sind wohltuend für Körper und Geist“, so die Apothekerin.

Es gibt aber einen großen Unterschied zwischen zeitweiligen Stimmungsschwankungen und dauerhaften Depressionen. Spätestens wenn depressive Verstimmungen zum Dauerzustand werden und sie so stark ausgeprägt sind, dass man kaum noch den Alltag bewältigen kann, ist es ratsam einen Arzt aufzusuchen. „Eine echte Depression ist eine ernsthafte seelische Krankheit, die ein Facharzt behandeln muss.“

### **Bildzeile:**

Die zumeist grauen Herbst- und Wintertage lassen selbst fröhliche Menschen in ein Stimmungstief fallen. Sie fühlen sich schlapp, abgespannt und haben zu nichts richtig Lust.

Bei vielen wird es so schlimm, dass sie an einer so genannten Herbst- und Winterdepression leiden. Die Apotheker im Land Brandenburg empfehlen den Betroffenen, sich möglichst viel im Freien aufzuhalten, da Lichtmangel der Hauptgrund für das Stimmungstief ist.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei

**Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:**

**Apothekerin Monika Harms, Telefon 0331-888660**

**Herausgeber:**

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

**Kontakt:**

Apothekerin Monika Harms

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

**Tel. 0331-888660**

**Fax 0331-8886620**