

Winterblues: Wenn die Seele friert

Jeder Fünfte fällt im Winter in ein Stimmungstief / Antidepressiva werden oft vorschnell verordnet / Licht, gesunde Ernährung und Komplexhomöopathika natürliche Waffen gegen Winterfrust

Villmar, 28. November 2008 Bei etwa 20% der Bevölkerung ist es jedes Jahr das Gleiche: Die Stimmung trübt sich parallel mit dem Wetter und der dunklen Jahreszeit ein (1). Viele Menschen versuchen, mit Pillen & Co. ihre gute Laune wieder zu gewinnen: So stiegen im vergangenen Jahr die Verschreibungen für Antidepressiva in den Monaten Oktober bis März um 5% an (2). Häufig sind diese Medikamente aber unnötig. Denn nur in seltenen Fällen handelt es sich bei den Wintermüden um eine echte Winterdepression (SAD saisonabhängige Depression), die etwa 1% der Bevölkerung befällt. Im Gegensatz zum einfachen Winterblues ist SAD ein schwerwiegendes Krankheitsbild, dessen Symptome weit über eine schlechte Laune hinausgehen. Sie reichen von Antriebslosigkeit, Verzweiflung, sozialer Isolation bis hin zu Selbstmordgedanken und bedarf professioneller Hilfe.

Warum der Winter viele traurig macht

Schuld an dem winterlichen Tief ist der Mangel an Tageslicht, denn durch die geringere Lichtzufuhr produziert das Gehirn das Schlafhormon Melatonin, das zu Trägheit und Lustlosigkeit führt. Gleichzeitig geht die Bildung des Glücksbotsenstoffs Serotonin zurück. Der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes, welche den Serotoninspiegel anheben, ist deshalb typisch sowohl bei SAD-Betroffenen als auch bei harmlosem Winterfrust.

Gerade die Festtage betrachten viele Menschen mit gemischten Gefühlen. Alleinstehende fühlen sich in dieser familienorientierten Weihnachtszeit oft einsam. Zuviel Weihnachtstrubel dagegen macht auch nicht immer glücklich: Für viele Familien sind die Festtage eine diplomatische Herausforderung, denn Erwartungen und Wirklichkeit klaffen häufig auseinander. Insbesondere für Familienmütter, die versuchen alles perfekt zu organisieren, wird die besinnliche Jahreszeit zu einer beklemmenden Stresssituation. Sowohl traurige Einsamkeit als auch ständige Überforderung können sich auf Dauer körperlich auswirken. In vielen Fällen meldet sich das überreizte Nervensystem in Form von Magen-Darmbeschwerden oder Kreislaufstörungen wie Herzklopfen.

Aktiv gegen den seelischen Winterschlaf

So viel Tageslicht und Bewegung an der frischen Luft wie möglich sind die beste Abwehrstrategie gegen Winterblues. Lichttherapien mit speziellen Lampen können über den visuellen Reiz die Serotoninproduktion im Gehirn wieder anregen und für SAD-Betroffene eine wertvolle Unterstützung sein. Bewegung hebt über die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphine) die Laune am besten gemeinsam mit Freunden. Gerade bei Antriebslosigkeit ist es wichtig, soziale Kontakte zu pflegen. Auch die Ernährung beeinflusst die Stimmung: Gesunde Kohlehydrate aus Vollkorn, Reis und Kartoffeln heben den Serotoninspiegel an. Schokolade ist ein besonderes effektiver Stimmungsmacher; sollte der Linie zuliebe nur in Maßen genossen werden. Auch Fisch macht fröhlich, denn die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren nähren die Nerven.

Sedaphin® und Rytethin Tropfen®: Pflanzliche Lichtblicke bei Winterblues

Stimmungsschwankungen und nervöse Beschwerden gehören zu den Regulationsstörungen, die auf Homöopathika sehr gut ansprechen. Die Anwendungsgebiete leiten sich dabei von ihren Arzneimittelbildern ab. Komplexhomöopathika enthalten homöopathische Einzelmittel in Kombination, die sich in ihrer Wirkung ergänzen und verstärken. So ist Trauer ein Leitsymptom der Ignatiushohle (Strychnos ignatii). Auch Magen-Darm-Beschwerden gehören zu dem Arzneimittelbild von Ignatia. Asa foetida und Myristica fragrans bilden durch ihre beruhigende Wirkung auf Magen- und Darmnerven eine wertvolle Synergie bei nervösen

Verdauungsbeschwerden, weil sie die vegetative Balance auf mehreren Ebenen unterstützen.

Sedaphin Tropfen® enthalten neben dem homöopathischen Trio gegen vegetative Beschwerden das Mittel *Semecarpus anarcandium* mit depressiven Verstimmungen als Leitsymptom. *Kalium bromatum* und die aus der Phytotherapie bewährten Heilpflanzen Hopfen und Baldrian regulieren sanft nervöse Erregungszustände und Herzklopfen. In Sedaphin Tropfen® liegen die homöopathischen Mittel in niedriger Potenzierung bzw. in der Urtinktur vor. Sedaphin Tropfen® unterstützen eine rasch eintretende Entspannung, ohne die Reaktionsfähigkeit am Tage zu beeinträchtigen. Sie eignen sich bei Unruhezuständen und nervöser Erschöpfung.

Die Einzelmittel, die in Sedaphin enthalten sind, werden in Rytesthin-Tropfen® potenziert eingesetzt. Bei der Wirkung von Rytesthin steht eine anhaltende Stabilisierung der Stimmung im Vordergrund. Reizzustände und depressive Verstimmungen werden fein reguliert, ohne zu dämpfen. *Cinnamomum* stärkt den Kreislauf und ergänzt das Wirkspektrum von Rytesthin-Tropfen®.

(4.626 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Belegexemplar an Herausgeber erbeten

Quelle:

- (1) Forsa-Umfrage 2007 im Auftrag von MMK Markt- & Medienkommunikation GmbH
- (2) DAK Auswertung

Unternehmensinformation / Kurzprofil:

Asconex Kompetenz in Naturheilkunde

Die Asconex Arzneimittelvertriebs GmbH hat sich auf den Vertrieb von Naturheilmitteln,

Nahrungsergänzungen und Homöopathika spezialisiert und feiert in diesem Jahr ihr zehntes Jubiläum. Der rege Erfahrungsaustausch mit Therapeuten aus der Praxis spiegelt sich in Produktentwicklung und -portfolio der Asconex Arzneimittelvertriebs GmbH wider. Geschäftsführer Andreas Städtgen und Inhaber der Asconex BTS (Beratung Training Seminare) leitet seit 12 Jahren die deutschlandweite Fortbildungsreihe Forum Natur heilt . Das junge Unternehmen initiierte unter anderem die Spezialfortbildungen Forum Mykologie , Forum Dermatologie und Forum Gynäkologie .

Leseranfragen:

Herausgeber:

Asconex Arzneimittelvertriebs GmbH

Kapellenstrasse 18

65606 Villmar

www.asconex.de

Weitere Infos zur Pressemeldung:

<http://www.asconex.de>

Diese Seite kommt von

<http://www.firmenpresse.de>

Die URL für diese Seite ist:

<http://www.firmenpresse.de/pressinfo66103.html>