

# HERBSTLICHE DEPRESSION



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Sobald die lichtdurchfluteten Sommertage vorbei sind und der Herbst sich ankündigt, leiden mehr Menschen unter dieser Gemütskrankheit. Nebst dem Lichtmangel können auch berufliche und persönliche Schwierigkeiten, Verlust von Angehörigen, Nachlassen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit älterer Menschen, familiäre Anlagen etc. aufs Gemüt drücken und sich in Verstimmung, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit äussern. Nichts macht mehr Freude, man fühlt sich wertlos, das negative Denken führt in eine innere und äussere Isolation. Diese Verstimmung betrifft aber nicht nur die Seele, sondern auch den Körper und die Haltung. Die Betroffenen fühlen sich dauernd müde, klagen bald über Verdauungsstörungen oder Kopfwahl, Schlaflosigkeit und Impotenz und schaffen ihr Tagespensum nur mit grosser Mühe und Anstrengung.

Gibt es nun eine Möglichkeit, diesen unangenehmen Zuständen zu entfliehen?

Wichtig ist, zu Beginn einer Behandlung die Gründe für die Depression zu finden. Starke Depressionen müssen auch ärztlich abgeklärt werden. Dann müssen die Lebensführung geändert

und die Lebensqualität verbessert werden. Auch hier spielt eine vollwertige Ernährung eine wichtige Rolle. Speziell die B-Vitamine stärken die Nerven, allen voran die Folsäure, die direkt die Bildung des Glückshormons Serotonin im Gehirn ankurbelt. Folsäure ist reichlich vorhanden in Blattgemüse, Grünkohl, Rosenkohl, Broccoli, Gurken, Soja und Orangen. Mit mehr Folsäure werden Sie wesentlich entscheidungsfreudiger und tatkräftiger. Günstig wirkt sich auch hier wieder körperliche Betätigung in der freien Natur aus. Währenddessen bekommen Sie auch Abstand von Ihren Problemen.

Die wichtigste Heilpflanze für ein gutes Gemüt ist das Johanniskraut. Im Sommer speichert es das Sonnenlicht in Form des roten Saftes, der bei Berührung austritt. Dieser und andere Wirkstoffe hellen das Gemüt auf und machen fröhlich und ausgeglichener. Johanniskraut können Sie als Tee, Pflanzentinktur oder als gepresstes Pulver in Form von Tabletten einnehmen. Führen Sie die Einnahmen einige Wochen durch, bis Sie die Besserung spüren.

Ich wünsche Ihnen eine gute Herbstzeit.