

# DARM- GESUNDHEIT UND DEPRESSIVE VERSTIMMUNG



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

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

Unter depressiver Verstimmung leiden heutzutage weltweit Millionen von Menschen. Gerade in der dunklen Winterzeit ohne viel Sonnenlicht treten solche Störungen vermehrt in den Vordergrund.

Fast jeder Mensch kommt während seines Lebens einmal in diese Lage. Ausgelöst durch berufliche oder persönliche Schwierigkeiten oder Schicksalsschläge fehlt oftmals die Kraft, um aus diesem Tief selber hinauszufinden. Nachlassen der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit im Alter können ebenfalls einen Einfluss auf die Entstehung von Depressionen haben. Dann können dunkle, sonnenarme Tage alles zum Ausbruch bringen, und die betroffenen Menschen fühlen sich müde, verstimmt, wertlos, niedergeschlagen und freudlos. Negatives Denken führt zu äusserlicher und innerlicher Isolation, verändert das Gemüt, den Körper und die Haltung. Dauernd wechselnde Krankheits-symptome wie Verdauungsstörungen, Bauchweh, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Muskelschmerzen und vieles mehr können als Nebensymptome auftreten.

Depressive Verstimmungen müssen je nach Schweregrad unterschiedlich behandelt werden. Sie selber können aber in jedem Fall Ihren aktiven Beitrag leisten. Ändern Sie Ihre Lebensführung, betreiben Sie täglich etwas Sport (30 Minuten) und essen Sie wieder vermehrt Gemüse, Salate und Vollkornprodukte. Speziell die dort enthaltenen B-Vitamine helfen die Glückshormone im Gehirn bereitzustellen. Ebenfalls begünstigen die darin enthaltenen Ballaststoffe die Darmflora, welche Vorstufen dieser Glückshormone im Darm bilden. Eine geschwächte Darmflora können Sie mit Omni-Biotic-Darmbakterien stärken.

Die bekannteste Heilpflanze gegen Schwermut ist das Johanniskraut. Im Sommer regen die Sonnenstrahlen die Bildung der roten Wirkstoffe im Johanniskraut an, welche dann in den dunklen Tagen Sonne und Heiterkeit in unsere Seele bringen. Johanniskraut kann man als Tinktur (3 x 20 Tropfen) oder als Kräutertee oder Kräutertabletten einnehmen. Vor der Einnahme mit einer Fachperson die allfällige Wechselwirkung mit anderen Medikamenten abklären.