

Tipps gegen Winterdepression

Bendestorf (ae). Ab November befällt viele Menschen ein Stimmungstief. Gründe, sich niedergeschlagen und lustlos zu fühlen, finden sich im Schmuddelwetter: Es regnet förmlich schlechte Laune!

Doch was kann man selbst unternehmen, um eine depressive Verstimmung zu vertreiben? Die Mitglieder des Portals PatientenWieIch haben sich dazu in einer Gruppe öffentlich Gedanken gemacht.

Um eine Winterdepression zu vertreiben setzten die Autoren von PatientenWieIch auf alles, was Spaß macht und zum Wohlfühlen einlädt. Getreu dem Motto „Liebe geht durch den Magen – gute Laune ebenso“ wird das Essen als Erste-Hilfe-Maßnahme genannt. Heiße Schokolade nach einem Spaziergang wirkt nach den Erfahrungen der Mitglieder ebenso wie Gerichte aus dem Süden. „Statt in der kalten Jahreszeit schwer zu essen mit dicken Soßen und fettigen Fleisch ist die mediterrane Küche ein echter Gute-Laune-Bringer“ berichtet der ehemalige Koch Dominik beispielsweise.

Aktiv gegen schlechte Laune

Die Mitglieder der Gesundheitsgemeinschaft PatientenWieIch setzen auch auf Aktivität gegen Trübsinn. „Verlassen Sie Ihr Haus!“ heißt es da in einem Beitrag. Als beste Mittel gegen Depressionen werden Spaziergänge, Sport, Verabredungen oder ein Einkauf empfohlen. Das lenkt ab und sorgt für Bewegung in Licht und frischer Luft und Begegnungen mit anderen Menschen.

Die Autoren der Tipps wissen: einfache Maßnahmen zeigen oft eine deutliche Wirkung. Die Ratschläge laufen oft darauf hinaus, dem Tag Struktur zu geben. „Nur nicht loddern!“ mahnt das Mitglied Marc und erklärt weiter, dass depressive Verstimmungen nicht zu Resignation und einer Opferhaltung führen dürfen. Dazu kann man selbst einen Beitrag leisten.

Die Empfehlung des Portals PatientenWieIch reichen aber nicht immer. Ungefähr ein Prozent der Deutschen leiden unter einer saisonal abhängigen Depression (SAD), die von einem Arzt mit einer Lichttherapie oder Medikamenten behandelt werden muss. Da ist es für alle Betroffenen gut zu wissen, dass dieser Form der Depression ganz automatisch Einhalt geboten wird: spätestens im Frühjahr schmilzt der Schnee und verschwinden die Symptome.

Informationen unter: <http://patientenwieich.de/c/press> (18.11.2008)

Zeichen 1.859

Rückfragen:

PatientenWielch GmbH

Andreas Ettwig

Telefon: 04183 . 12 290

andreas@patientenwieich.de