



Natürliche Stimmungsaufheller

Wie die Wetterlage so kann auch die Stimmungslage eines Menschen schwanken. Mal ist das Gemüt sonnig und heiter und mal trübe und drückend. Diese Schwankungen der Gemüts-Großwetterlage sind zunächst einmal normale Anpassungsreaktionen auf unterschiedliche Belastungen wie auch tatsächlich auf das meteorologische Wetter. So treten gerade in der sogenannten dunklen Jahreszeit von November bis März die depressiven Verstimmungen vielfach häufiger auf als in den übrigen Monaten, wenn die Tage heller und wärmer sind. Hier sprechen wir von der sogenannten saisonalen bzw. Winter-Depression. Näheres über diese Erkrankung lesen Sie hier: <https://heilpraxis-jutta-franke.de/winterdepression>.

Allerdings gibt es auch Depressionen, die unabhängig vom Tageslicht auftreten und zu einem anhaltenden Zustand werden - das sind die sogenannten echten Depressionen. Während Betroffene depressive Verstimmungen durch Selbsthilfemaßnahmen oft selbst in den Griff bekommen, ist bei echten Depressionen unbedingt eine fachkundige Behandlung vonnöten. Wie Sie den Unterschied erkennen, können Sie hier nachlesen: <https://heilpraxis-jutta-franke.de/depressive-verstimmung-oder-depression>.

Ursächlich für depressive Verstimmungen und Depressionen ist eine Unterversorgung verschiedener Neurotransmitter und Botenstoffe, die im Gehirn für das Wohlfühl verantwortlich sind. Hierzu zählen das sogenannte Glückshormon Serotonin und Noradrenalin. Es gilt also, diese Botenstoffe im Gehirn anzuregen.

Dabei können Sie sich in jedem Fall auch unterstützend natürlicher Helferlein bedienen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, körperliche Bewegung, Aktivitäten, Naturheilmittel und verschiedene Kräuter können hervorragend zur Verbesserung der Stimmungslage beitragen.

Medizinische Abklärung:

Wenn Sie regelmäßig immer mal wieder unter einer gedrückten Stimmung leiden, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt / Ihre Ärztin. Diese können unter anderem mittels Bluttests mögliche Unterversorgungen im Bluthaushalt feststellen. Allerdings kann eine solche Blutuntersuchung ohne ausreichende Verdachtsdiagnose vom Arzt ggf. als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) in Rechnung gestellt werden. Die Behandler können Ihnen jedoch anschließend Ratschläge erteilen, wie Sie eine Unterversorgung ggf. mittels Vitaminpräparaten und Ernährung wieder ausgleichen können.

Pflanzliche Mittel zur Einnahme:

Hierzu zählen unter anderem einige Präparate, die Sie vielleicht schon einmal gehört haben:

- **Echtes Johanniskraut** (*Hypericum perforatum* L.) gilt als das bekannteste Mittel. Johanniskraut braucht ein bisschen Zeit, um seine Wirkung entfalten zu können und es kann die Wirkung anderer einzunehmender Medikamente wie z. B. der Antibabypille hemmen. Daher lassen Sie sich unbedingt in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke hinsichtlich möglicher Wechselwirkungen beraten.
- **Echter Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) kann als Tee zubereitet werden, indem man zwei Teelöffel der getrockneten Blüten mit ca. 150 ml heißem (nicht kochendem!) Wasser aufgießt und ca. zehn Minuten abgedeckt ziehen lässt. Den echten Lavendel gibt es in besonderer Dosierung auch als Kapseln oder Dragees zur Einnahme. In der Praxis zeigt sich Lavendel zunehmender Beliebtheit.
- **Griechischer Bergtee** (*Sideritis scardica*) kann ebenfalls als Tee zubereitet werden. 1 Teelöffel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 8 – 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Der Konsum größerer Mengen des griechischen Bergtees kann die Wirkung ärztlich verordneter Antidepressiva hemmen. Daher besser nicht kombinieren.



- Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) kann neben der Stimmungsaufhellung auch kognitive Funktionen wie assoziatives Denken, Kurzzeitgedächtnis und Konzentration positiv unterstützen. Rosenwurz wird in diesen Fällen meist als Kapsel oder Tinktur eingenommen.
- Baldrian (*Valeriana officinalis*) kann niedriger Dosierung durchaus die Stimmung heben und anregend wirken, während es in höherer Dosierung eher beruhigend und schlaffördernd wirkt. Baldrian darf nicht zusammen mit rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln angewendet werden.
- Ingwer- und Magnolia-Öl in Kombination können ebenfalls den Botenstoff-Haushalt Serotonin und Noradrenalin positiv beeinflussen. Dreimal täglich jeweils bis zu fünf Tropfen mit etwas Honig in eine Tasse lauwarmes Wasser oder Tee geben und in kleinen Schlucken trinken.
- Bachblüten – Mustard ist das klassische Mittel bei depressiver Verstimmung und sollte bei einer Bachblütentherapie in diesem Fall immer begleitend eingesetzt werden. Die Kombination mit Olive eignet sich bei Schwächegefühlen, Larch bei gleichzeitig gemindertem Selbstwertgefühl, Aspen bei diffuser Angst, Star of Bethlehem bei noch nicht verwundenem Schock, Wild Oat bei gerade abhanden gekommenem Lebensziel.

Aromatherapie:

Auch der Geruchssinn kann durch die Aufnahme bestimmter natürlicher Düfte mittels Verschaltungen im vegetativen Nervensystem unterstützend eingesetzt werden. Hierfür eignen sich am besten natürliche ätherische Öle, die Sie in Duftlampen, Aroma-Diffusern oder in einem warmen Vollbad einsetzen können. Auch zwei Tropfen Duftöl auf ein Halstuch oder T-Shirt getropft können durch die Körperwärme ihre Wirkung wunderbar entfalten. Ebenfalls können Sie natürliche ätherische Öle Ihrer Körperlotion beimischen. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf 100% naturreine Öle – möglichst in Bio-Qualität.

Stimmungsaufhellend wirken

- Lavendel-Öl
- Rosmarin-Öl
- Ingwer-Öl
- Magnolia-Öl
- Bergamotte-Öl
- Süßes Orangen- bzw. Orangenblüten-Öl
- Zitronen- oder Mandarinen-Öl
- Neroli-Öl

Sie können auch bis zu drei Aromaöle miteinander kombinieren. Geeignete Kombinationen sind

- Lavendel und Rosmarin zu gleichen Teilen
- Ingwer und Magnolia zu gleichen Teilen
- Bergamotte, süße Orange und Neroli im Verhältnis 3:2:1

Gewürze:

Für manche überraschend ist die positive Wirkung verschiedener Gewürze. Gewürze können natürlich zum Kochen verwendet werden, aber auch als Beigabe in Getränken wie Tee, Kaffee und vor allem in heißer echter Schokolade oder Milch bzw. Milchersatz entfalten Sie sowohl über den Geschmacks- und Geruchssinn wie auch über die Blutbahn ihre stimmungsaufhellenden Kräfte. Viele dieser Gewürze kennen Sie sicher als typische Weihnachtsgebäck-Zutaten:

- Sternanis
- Chili
- Gewürznelke
- Ingwer
- Kardamom



- Kakao
- Langer Pfeffer
- Muskat bzw. Muskatblüte
- Piment
- Tonkabohne
- Vanille
- Zimt

Allgemeine Ernährung:

Achten Sie auf eine möglichst ausgewogene Ernährung:

- Viel: frisches Gemüse, Obst, Seefisch, Flüssigkeit (z. B. Wasser, Fruchtsaftschorlen, Kräutertee), ausreichend Ballaststoffe
- Wenig: Fleisch, Fett, Zucker

Wenden Sie sich eventuell an eine/n Ernährungsberater/in. Manche Krankenkassen bezuschussen in bestimmten Fällen eine Ernährungsberatung als begleitende oder präventive Maßnahme. Fragen Sie nach.

Aktivitäten:

Das wichtigste bei gedrückter Stimmung ist aber nach wie vor, den inneren Schweinehund zu überwinden und aktiv zu bleiben. Wenn Sie von sich selbst wissen, dass Sie sich damit schwertun, dann bitten Sie Freunde oder Familienmitglieder um nachdrückliche Unterstützung. Zu den unterstützenden Aktivitäten zählen unter anderem

- Treffen mit netten Menschen – einfach auf ein Schwätzchen oder zum Essen. Gemeinsames Kochen oder Spieleabende sind ganz großartige stimmungsaufhellende Aktivitäten.
- Spaziergehen – egal, bei welchem Wetter. Wohl denjenigen, die einen Hund haben. Sie können sich aber vielleicht auch als Hundeausführer/in bei einem Tierheim anmelden.
- Bewegung, Bewegung, Bewegung – Sie können sich einfach nicht durchringen, in den Regen hinauszugehen oder es ist bereits zu spät? Dann öffnen Sie das Fenster, nehmen ein paar tiefe Atemzüge und laufen auf der Stelle und machen ein paar Gymnastikübungen – das Internet ist voll davon ☺
- Tanzen – kann jeder auf seine Art. Es geht nicht um Perfektion oder körperliche Beweglichkeit, sondern schlichtweg um die Bewegung zur Musik. So gibt es z. B. auch Rollstuhlfahrer-Tanzgruppen.
- Singen – so richtig schön laut. Völlig egal, wie es klingt ☺
- Dinge tun, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen Freude bereiten. Das klingt jetzt vielleicht einfach, aber in einem Stimmungstief braucht man auch hier manchmal jemanden, der einen zum Tun auffordert und motiviert. Bitten Sie Freunde oder Familie um regelmäßige Anschubser.

Weitere Hilfen:

Hierzu zählen Behandlungen, Selbstanwendungen und Trainings wie

- Wellnessmassagen, Saunabesuche – sich eine Auszeit gönnen und dabei wunderbar abschalten und die Seele baumeln lassen.
- Akupunktur - achten Sie möglichst darauf, dass es sich um eine/n gut ausgebildeten Akupunkteur/in handelt, die/der sich der traditionellen chinesischen Heilkunst (TCM) verschrieben hat.
- Lichttherapie mittels Tageslichtlampe. Für den Hausgebrauch eignen sich bereits Tageslichtlampen mit 10000 LUX. Kaufen Sie bitte nur Produkte, die flimmerfrei sind und ein entsprechendes Gütesiegel tragen und beachten Sie unbedingt die Anwendungsvorschriften. Auch manche Heilpraktiker/innen (medizinische und sektorale) bieten Lichttherapie an und verwenden hierbei medizinische Geräte, die nur unter Aufsicht eingesetzt werden dürfen. Fragen Sie einfach nach.



Praxis Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Entspannungstraining – wie Autogenes Training nach Schultz und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Näheres hierüber lesen Sie hier:
<https://heilpraxis-jutta-franke.de/entspannung/entspannungsverfahren>
- Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan – in nahezu jeder Gegend werden Kurse angeboten. Hier kombinieren Sie das Zusammensein mit anderen Menschen und die wohltuende körperliche Bewegung.
- Meditation – geführte Meditationen werden ebenfalls in vielen Heilpraktiker-Praxen angeboten. Hier können Sie mehr darüber lesen:
<https://heilpraxis-jutta-franke.de/entspannung/entspannungsverfahren>
- Psychotherapie – diese sollte immer dann durchgeführt werden, wenn die depressive Phase länger als zwei Wochen anhält und Sie es in dieser Zeit nicht selbst aus dem Stimmungstief herausgeschafft haben.

Wichtiger Hinweis: Dieser Text sowie die erwähnten Hilfen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ebenfalls ersetzen diese Tipps nicht den Besuch bei einem Arzt/ einer Ärztin. Holen Sie sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig den fachärztlichen Rat ein. Dies gilt vor allem bei suizidalen Gedanken. Sie können sich auch vertrauensvoll an eine Heilpraktikerin/ einen Heilpraktiker für Psychotherapie wenden. Sollte diese/r eine ärztliche Behandlung als erforderlich ansehen, wird sie/er dies entsprechend äußern.

© Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Amselstr. 14

47929 Grefrath-Oedt

Telefon: 0 2158 / 29 14 300

kontakt@heilpraxis-jutta-franke.de

www.heilpraxis-jutta-franke.de