

Happy durch den Herbst



© encrifer / iStock / Getty Images

Die Tage werden kürzer, die Sonne scheint seltener und nasses Schmuddelwetter macht sich allmählich breit. Vielen Menschen fällt es schwer, im Herbst eine **positive Stimmung** zu bewahren.

zustellen. Raten Sie Kunden, die damit Probleme haben, so oft wie möglich nach draußen zu gehen. Wer arbeiten muss, kann die Mittagspause an der frischen Luft verbringen und einen Spaziergang machen. Ausdauersportarten wie Fahrradfahren, Joggen oder Walken lassen sich im Herbst ideal im Freien durchführen. Darüber hinaus gibt es Speziallampen, die ein helles Licht, ähnlich der Intensität des Sonnenlichtes, ausstrahlen. Der Einsatz dieser Tageslichtlampen soll ebenfalls zur Besserung beitragen. Wichtig ist auch, dass sich Betroffene nicht hängen lassen, sondern sich mit Freunden treffen oder etwas unternehmen. Trotz andauernder Müdigkeit sollten sie sich nicht ins Bett zurückziehen und zu lange schlafen, sondern angenehme Aktivitäten planen. Vorteilhaft ist eine ausgewogene Ernährung, da sie den Körper optimal versorgt und Energie liefert. Sie dürfen Kunden mit SAD im Beratungsgespräch auch ermutigen: Die positive Stimmung kehrt im Frühling in der Regel mit den ersten Sonnenstrahlen wieder zurück.

Selbstmedikation bei Stimmungstiefs Verschaffen die genannten Maßnahmen keine

Linderung, können Sie Ihren Kunden bei depressiven Verstimmungen die Einnahme von Johanniskraut empfehlen. Der Pflanzenextrakt wirkt mit einer Tagesdosis von 500 bis 900 Milligramm stimmungsaufhellend. Informieren Sie aber darüber, dass dabei Geduld erforderlich ist, da sich die Wirkung von Johanniskraut allmählich aufbaut und nach zwei Wochen vollständig erreicht ist. Aufgrund der erhöhten Lichtempfindlichkeit, die durch die Einnahme entsteht, darf bei Sonnenexposition ein Sonnenschutz nicht vergessen werden. Kundinnen, die Kontrazeptiva und Johanniskraut anwenden, sollten zusätzlich nichthormonelle Verhütungsmethoden einsetzen. Klagen Kunden mit Herbstblues über innere Unruhe und Schlafstörungen, sind Kombinationspräparate aus Johanniskraut-Extrakt, Passionsblumenextrakt, Hopfenzapfen, Melissenblättern und/oder Baldrianwurzel sinnvoll. Auch homöopathische Komplexe können bei einem Stimmungstief helfen. ■

Bei Wind, Regen und an dunklen Tagen ist die Stimmung einiger Menschen auf dem Nullpunkt. Sie fühlen sich müde, antriebslos und schlapp und möchten morgens am liebsten im Bett liegen bleiben. Grund dafür könnte eine saisonal abhängige Depression (SAD), umgangssprachlich auch Herbstblues genannt, sein.

Insbesondere die veränderten Lichtverhältnisse wirken sich negativ auf die Laune Betroffener aus. Viele fahren morgens in der Dunkelheit zur Arbeit und haben erst Feierabend, wenn es bereits wieder dämmernd. Der Lichtmangel schlägt sich auf die Stimmung nieder, denn der Organismus benötigt jede Menge Tageslicht, um das Glückshormon Serotonin her-

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*