

# Was hilft bei Stimmungstiefs?

Um einem Stimmungstief zu entkommen, können Betroffene auch im Schatz der Komplementärmedizin Hilfreiches finden. Mit Kräutern, Düften und Farben lassen sich Verstimmungszustände und Stress oft leichter überwinden. Ein Gespräch mit Marlies Lörincze, Leiterin Komplementärheilmittel in der Bahnhof Apotheke im Hauptbahnhof Zürich.

Jürg Lendenmann

«Eine depressive Verstimmung bezeichnet einen Zustand psychischer Niedergeschlagenheit und Traurigkeit. Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel und innere Unruhe – diese Gefühle hat jeder von uns schon einmal erlebt. Sie gehören zur normalen Bandbreite unseres Gefühlslebens und sind Reaktionen auf kleinere und grössere Belastungen», sagt Dr. med. Josef Hättenschwiler, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Leiter des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ). «Aktuell sind 10,3% der Bevölkerung in irgendeiner Form depressiv, davon leiden 5,6% an einer leichten, 7,3% an einer mittelgradigen und 4,2% an einer schweren depressiven Störung.»

## Zeit und ein offenes Ohr haben

Von einem Stimmungstief Betroffene suchen oft Rat beim Fachpersonal von Apotheken. «Personen aus allen Altersgruppen – auch Jugendliche – mit depressiven Verstimmungen suchen bei uns Hilfe», bestätigt Marlies Lörincze, Leiterin Komplementärheilmittel in der Bahnhof Apotheke Zürich. «Mehrheitlich sind es Frauen, die darüber reden; manche kommen auch, um für ihren Partner etwas zu holen, das ihn unterstützen könnte.»

«Entscheidend ist, dass die Leute spüren: Wir haben Zeit für Sie», sagt Marlies Lörincze. «Wesentlich für uns ist, die Kundinnen und Kunden ernst zu nehmen, gut zuzuhören, aus ihren Worten herauszuspüren, ob noch etwas Wichtiges unausgesprochen blieb und dann einfühlsam nachzufragen. Je nach Ergebnis des Gespräches empfehle ich bestimmte Mittel oder Massnahmen, die wirken können.»

Hilfesuchende klagten oft über Schlafstörungen, sagen, sie seien angespannt, traurig und hätten keine Freude mehr an geliebten Dingen. Es fehlt ihnen der Antrieb, oft macht ihnen auch das Wetter zu schaffen.

«Besonders viele Personen mit depressiver Verstimmung sehen wir ab Oktober/November, wenn die Blätter sich zu verfärben beginnen und wenn es draussen tagsüber trüb und dunkel wird. Es gibt aber auch Menschen, die im Frühling niedergedrückt sind, da sie die Freude des Blühens und Ergrünens der Natur nicht ertragen.»



Im ganzen Leben eines Menschen gibt es belastende seelische und zwischenmenschliche Ereignisse oder bestimmte Lebensphasen, die zu depressiven Verstimmungen führen können: Gebären (Baby-Blues), Pubertät, Wechseljahre, Krankheiten, Verlust eines Menschen, Erschöpfung (Burn-out), Selbstständigwerden der Kinder, Pensionierung, Armut usw. «Es gibt unzählige Arten von depressiven Verstimmungen», erklärt Marlies Lörincze. Gross ist aber auch die Zahl der Möglichkeiten, wieder in den normalen Alltag zurückzufinden.

## Heilkräuter gegen Verstimmungen und Angespantsein

Als Arznei gegen Verstimmungen hat sich das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) bewährt: «Kommt jemand, der viel unterwegs ist, empfehle ich ihm ein standardisiertes Johanniskrautpräparat wie z.B. Remotiv der Firma Zeller, das man nur einmal pro Tag einnehmen muss. Zu diesem Präparat liegen interessante Studien vor. Wichtig bei Johanniskraut-Präparaten ist abzuklären, ob allenfalls andere Medikamente, welche die Betroffenen einnehmen, zu Wechselwirkungen führen könnten. Personen

mit leichteren Symptomen verbunden mit Angstzuständen und innerer Unruhe rate ich z. B. zu homöopathischen Kava-Kava-Tabletten von Similasan. Wenn die Kundinnen und Kunden auch über Stress klagen, empfehle ich das spagyrische Komplexmittel *Lavandula comp.* von Spagyros, das u. a. auch bei Langzeitbelastungen und Schlafstörungen eingesetzt werden kann. Sehr gerne rate ich auch zu *Hypericum* Urtinktur von CERES.»

## Schüssler-Salze und Aromatherapie

«Bei den Schüssler-Salzen sind Nr. 5 (Kalium phosphoricum D6) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) die klassischen Mittel, die gegeben werden, allenfalls zusätzlich Nr. 22 (Calcium carbonicum D12), wenn starke Erschöpfungszustände vorhanden sind.» Die Komplementärheilmittel-Spezialistin empfiehlt Kunden, die ein homöopathisches Mittel gegen ihre Verstimmung wünschen, einen Homöopathen aufzusuchen: Dort ist es sinnvoller, ein Konstitutionsmittel zu finden. «Manchmal biete ich noch eine Bachblütenmischung an, die u. a. Larch (Europäische Lärche), die Selbstbewusstseinspflanze, enthält.» Aber auch Mittel der Aromatherapie können

hilfreich sein: «Ätherische Öle können in ein Duftlämpchen gegeben werden: z. B. Lavendel, das eine beruhigende und entspannende Wirkung hat oder Mandarine, das erheitert und ausgleichend wirkt», sagt sie und weist auf die spezielle Duft-Bar in der Bahnhof Apotheke hin, wo die Ratsuchenden prüfen können, welcher der vorgeschlagenen Düfte für sie stimmt.

### Unterstützende Körpertherapien

Oft rät Marlies Lörincze, die ausgebildete Shiatsu-Therapeutin, zu einer körpertherapeutischen Methode als unterstützende Massnahme, da sie um deren unterstützende Wirkung weiss. «Das heisst für die Betroffenen auch: Sie sollen sich nicht in einem Loch verkriechen, sondern aktiv sein, hinausgehen und einen Körpertherapeuten oder eine Körpertherapeutin suchen.» Im Gespräch zeigt sich, welche Methode sich individuell am besten eignet.

### Freude, Farben, tiefes Atmen

Wichtig ist, sich für etwas zu entscheiden, das einem Freude bereitet. «Das kann auch Malen oder Tanzen sein.» Eine solche Tätigkeit kann in einer Gruppe wie auch alleine ausgeübt werden. Hilfreich ist, sich täglich etwas Freudvolles als «Antidepressivum» zu verordnen: einen Spaziergang, einen Kinobesuch, ein entspannendes Bad, Lesen – je nach persönlichen Vorlieben. «Sehr schön ist es auch, sich mit Farben zu umgeben, beispielsweise mit der Farbe Orange. Eine Schale mit Orangen kann eine aufheitende Wirkung ausüben», schildert Marlies Lörincze. «Gerade bei leichteren Verstimmungen, die mit Ängsten und Anspannungen verbunden sind, mache ich die Personen oft auf die Atmung aufmerksam. An das offene Fenster stehen, die Hand auf den Bauch legen, ganz tief in den Bauch einatmen und langsam wieder ausatmen: Eine einfache Übung wie diese kann helfen, sich schnell zu entspannen.»

### Licht hereinholen

«Leuten, die in der dunklen Jahreszeit verstimmt sind, empfehlen wir, möglichst viel ins Freie zu gehen – jeden Tag, egal wie das Wetter ist. Licht tanken kann man auch bei bedecktem Himmel.» Licht hereinholen sei auch mit Kerzen möglich oder im übertragenen Sinne mit Johanniskraut, dessen Blüten zur Zeit des höchsten Sonnenstandes – am Johannistag, 24. Juni – geerntet werden. «Wem sich Gelegenheit bietet, eine Blüte dieser wunderschönen Pflanze unter der Lupe zu betrachten, wird staunen: An den Staubfäden hängen die Staubbeutel wie winzige Laternenchen.»

### Ausgewogene, tryptophanreiche Ernährung

Nahrungsmittel, die viel Tryptophan enthalten, können die Stimmung positiv beeinflussen, da diese Aminosäure im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt wird. Bei tierischen Tryptophanquellen geschieht dieser Vorgang schneller, wenn sie zusammen mit Kohlenhydraten (Pasta, Kartoffeln) verzehrt werden. «Hohe Tryptophan-Mengen enthalten u. a. Haferflocken, Cashewnüsse, Huhn und Heilbutt», erklärt Marlies Lörincze. Auch Milchprodukte sind reich an dieser Aminosäure. Wem die Zeit fehlt, sich ausgewogen zu ernähren, empfiehlt die Komplementärmittel-Spezialistin zur Stärkung geeignete Präparate und Nahrungsergänzungsmittel wie Taigawurzel-Urtinktur, Lavendula comp. Spagyros, Pinifit Früchte- und Gemüsekapseln oder Strath.

### Schweres gehört in die Hand des Arztes

«Wenn jemand sehr niedergedrückt ist und den Alltag fast nicht mehr bewältigen kann, dann legen wir den Betroffenen nahe, den Hausarzt oder einen Spezialisten aufzusuchen, um mit ärztlicher Unterstützung aus der Depression herausfinden zu können.» ■

## Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Stimmungstiefs

(ergänzend zu Psychotherapie und medikamentöser Therapie)

### Aktivierung und Bewegung

### Richtige Ernährung

### Ausreichend Schlaf

### Kontakte und Unterstützung

### Spirituelle Entwicklung

### Therapeutische Stressbewältigungsverfahren

- Aktives Stressbewältigungstraining/ Stressmanagement
- Autogenes Training

- Progressive Muskelentspannung
- Biofeedback, Neurofeedback
- Taiji
- Qigong
- Craniosacral-Therapie
- Shiatsu
- Massage
- Fussreflexzonen-Massage
- Hydrotherapie (z. B. Kneipp-Therapie)
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Malgruppen, Tanz- und Musiktherapie

### Quellen

www.depression.ch/documents/erkennen\_web\_d.pdf,  
www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/dyshymie.html, <http://web4health.info/de/answers/bipolar-menu.htm>



### Didier, yes tu pourras!

Mit vielen Vorschusslorbeeren ist Didier Burkhalter bedacht worden bei seinem Einzug in den Bundesrat. Oui, il peut. Der OTX World Futura sagt: Oui, il pourra. Doch auch Barack Obama kann nicht mehr so, wie die ganze Welt wollte, dass er in Zukunft müsse. Bei den US-Parlamentswahlen auf jeden Fall sind kürzlich die Demokraten von den Teetrinkenden, die überhaupt nicht nur abwarten, kräftig ins Abseits gestellt worden. Jetzt ist der FDP-Bundesrat in die USA gereist in Begleitung von Schweizer Wissenschaftlern. Ziel des Besuchs: die Stärkung der Brücken zwischen der schweizerischen und der US-amerikanischen Wissenschaft. Dabei wollte unser höchster Gesundheitspolitiker in den USA auch Einblicke in die dortige integrierte Versorgung gewinnen, die durch ein Amalgam aus Krankenversicherungen, Spitalbetreibern und Apotheken die Kosten unter Kontrolle bringen will – für Burkhalter ein interessantes Modell für die Schweiz. Richtig verstandene und noch richtiger umgesetzte Managed Care ist wohl ein zentrales Lösungselement sowohl auf Effizienz- als auch auf Qualitätsseite im Schweizer Gesundheitswesen. Doch solange nur etwa jeder zehnte Schweizer auf Managed-Care-ähnliche Modelle setzt, steht noch viel Arbeit an.

Verordnen wir also dem EDI-Vorsteher für die Zukunft nochmals eine gehörige Dosis Lorbeeren. Gebrauchen wird er sie können, um nachhaltige Konzepte für Kosteneinsparungen, erhöhte Effizienz und Transparenz im Gesundheitswesen nicht nur vorzuschlagen, sondern – vor allem – auch durchzubringen. Kommen nämlich wegen lähmender Partikularinteressen keine politischen Mehrheiten für Gesundheitsreformen zustande, so werden die schönsten theoretischen Konzepte nur wie bitterer Tee schmecken.

Daniel M. Späni