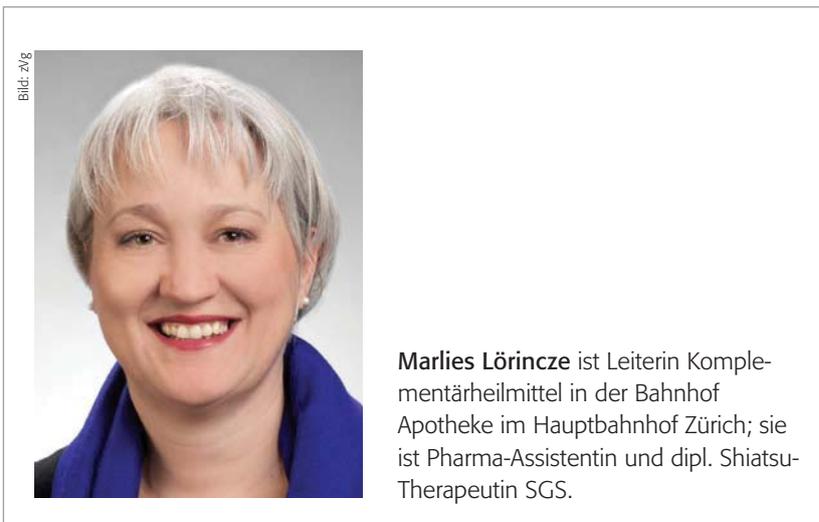


# Niedergedrückt

## Hilfe aus der Komplementärmedizin

Um einem Stimmungstief zu entkommen, können Betroffene im Schatz der Komplementärmedizin oft Hilfreiches finden. Mit Kräutern, Düften und Farben lassen sich Verstimmungszustände und Stress oft leichter überwinden.

Jürg Lendenmann



**Marlies Lörincze** ist Leiterin Komplementärheilmittel in der Bahnhof Apotheke im Hauptbahnhof Zürich; sie ist Pharma-Assistentin und dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS.

«Verstimmungszustände sind Befindensstörungen im Alltag, die einige Wochen bis Monate dauern können», schreibt Prof. med. Volker Faust von der Universität Ulm (Link S. 30), und: «Verstimmungszustände kann man überwinden lernen.»

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.»

### Zeit und ein offenes Ohr haben

«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 klagen 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 (Burnout), 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 Angespanntsein

Als Arznei gegen Verstimmungen hat sich das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) bewährt: «Kommt jemand, der

Fortsetzung auf Seite 24

Bild: Ceres Heilmittel



Bewährte Heilpflanze gegen Verstimmungen: das Johanniskraut.

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. Lärche (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 erheiternd 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 aufheiternde 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 kann man auch mit Kerzen, 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 Laternen.»

### 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, Lavandula 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.»