

Editorial



Die Natur hält ein grosses Potential an Heilpflanzen bereit. Der Saffran-Extrakt ist ein natürlicher Stimmungsaufheller

und reguliert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Denken Sie auch daran, dass es noch viele andere Dinge gibt, die Sie tun können, um wieder optimistischer durchs Leben zu gehen. Diese Punkte sind als Lichtstrahlen der Hoffnung für Sie gedacht:

- Beziehungsnetz aufbauen
- Entlastung wo nötig, Hilfe annehmen
- Gesunde Ernährung, keine Fertigprodukte
- Weitere bewährte Punkte, Seite 1 und 2

Worte aus der Bibel sind immer wieder ermutigend, z. B. Psalm 103 oder Jeremia 29,11.

Kein Tunnel dauert ewig lang. Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und gute Besserung.

Impressum «Gegen Depressionen und Winterblues»

Redaktion und Copyright 1. Auflage 2025, Michael Burger und Marisa Zryd-Burger; Layout: Judith Niggli

Diese Fachinfo wurde mit grosser Sorgfalt und nach umfangreichen Recherchen verfasst. Sie dient der allgemeinen Information. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Bei Bedarf oder gesundheitlichen Fragen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. © Copyright Infovita GmbH

Bildnachweise: www.shutterstock.com; www.depositphotos.com

Quellen

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27253219>

² Spitz J. und Weiss S.: Vitamin D – immer wenn es um Leben und Tod geht. Akademie für menschliche Medizin

³ Schmiedel V: dr-schmiedel.de, Newsletter vom 01.11.2024



Depressionen, Stress und Winterblues: Hilfe aus der Natur

Es gibt wissenschaftlich bewährte Möglichkeiten zur Prävention oder Selbsthilfe bei **Depressionen** und SAD (seasonal affective disorder, **Winterblues**) und **chronischem Stress**. Wir wünschen neue Perspektiven und neue Wege für Ihr Leben. Sie sind unendlich wertvoll, geliebt und wichtig! Tragen Sie Sorge zu sich.

Michael Burger und Marisa Burger | Infovita GmbH

1. Sport und Bewegung

Im Spätherbst und Winter nimmt generell die Freude an Bewegung ab. Menschen, die unter einer **Depression leiden, bewegen** sich oftmals **weniger** als sonst.

« Sport und Bewegung können depressive Symptome lindern. »

Eine Studie aus Norwegen belegt, dass sich **Bewegung positiv auf die Stimmung** auswirkt. Dieser Effekt kann sogar **stärker** sein als bei einer **Psychotherapie** und ist mit der **Wirksamkeit von Medikamenten vergleichbar**¹. Regelmässige Bewegung fördert die Ausschüttung von Endorphinen und Se-

rotonin, auch Glückshormone genannt. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur ungünstige Kleidung. Regelmässige Bewegung und Sport bauen wirksam Stresshormone ab.



2. Vitamin D3

Die Verabreichung von Vitamin D3 kann sich **positiv auf die Stimmungslage** auswirken. Im Winterhalbjahr ist die Energie der Sonnenstrahlen zu schwach, damit unsere Haut substanzielle Mengen an Vitamin D3 bilden kann. **Vitamin D3 ist essenziell für unser psychisches Wohlergehen** und sollte deshalb **von Oktober bis März substituiert** werden. Laut Dr. med. V. Schmiedel braucht ein Erwachsener durchschnittlich 5'000 IE am Tag, abhängig von Körpergrösse und Gewicht. Prof. Dr. med. Spitz empfiehlt für Erwachsene eine Dosierung von 4'000 bis 9'000 IE, abhängig von Körpergewicht und Vitamin-D-Aufnahme².

Hilfe aus der Natur: Gegen Depressionen und Winterblues

3. Die Aminosäure L-Tryptophan, Omega-3-Fette und Eisen

Die Bildung des körpereigenen Glückshormons **Serotonin** erfordert neben Tryptophan* und Vitamin D3 auch eine **ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren** (Fisch-, Algen- oder Krillöl) sowie **Eisen**. EPA sorgt dafür, dass **Serotonin aus den Nervenzellen** gut abgegeben wird. Die andere Omega-3 Fettsäure **DHA** trägt dazu bei, dass die benachbarten Nervenzellen und deren Rezeptoren das **Serotonin aufnehmen** und die «stimmungsaufhellende Signale» weitergeben³. Omega-3 unterstützen den Körper bei der **Regulation von Stress** und erhöhen die Resilienz.

* Kommt reichlich in Nüssen, Erdnüssen, Cashews, Emmentaler, Linsen, Hülsenfrüchten fettem Meerfisch, Eier, Steinpilzen, Hafer, Datteln, dunkle Schokolade und getrockneten Aprikosen vor.



Marine Omega-3-Fette stärken die Nerven

4. Tageslicht, Lichttherapie

Besonders in den dunklen Monaten ist die Lichttherapie eine **hilfreiche Methode gegen die saisonale Depression** (Winterblues).



Baumnüsse liefern stimmungsaufhellendes Tryptophan und Omega-3 Fettsäuren.

« Tageslicht ist für unsere Stimmung sehr wichtig! »

Wer in einer **Region mit viel Nebel** wohnt, kann sich eine **Tageslichtlampe** mit mind. 10'000 LUX kaufen und **täglich** beim Frühstück oder einer Lektüre ein **Lichtbad** nehmen. Nicht direkt in die Lampe schauen, sondern einfach davor Lesen. Das ist eine gute Investition.

5. Weitere Hilfen gegen seelisches Tiefs und Stress

Neben Bewegung, Vitamin D3 und Omega-3-Fetten gibt es weitere mutmachende, entschleunigende und stimmungsaufhellende Massnahmen, die wirksam helfen:

- Der Austausch mit Freunden, in der Familien oder in einer Selbsthilfegruppe hilft, Stress auslösende Gedanken zu relativieren und neue Energie und Zuversicht zu tanken.
- Sehr belastende Gedanken teilt man am besten mit einer Fachperson, dort ist man in einer Krise gut aufgehoben.
- **Ausreichender Schlaf verbessert die emotionale Ausgeglichenheit.** Am besten ist es, eine konstante Schlafdauer einzuhalten. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Stress sich wegschlafen lässt.

- Die **Vagus-Meditation** wirkt entspannend und hilft beim Einschlafen.
- **Achtsamkeitsübungen** wie ein Dankbarkeitstagebuch oder Journaling fördern die emotionale Ausgeglichenheit.
- Wer gerne gut isst, findet hier [zahlreiche Tipps für stimmungsaufhellende Ernährung](#).
- **Nahrungsergänzungen** mit effektiv stressmindernden und stimmungsaufhellenden Pflanzenextrakten: Safran, Kurkuma, Lavendel oder Johanniskraut.

Wer Psychopharmaka nimmt, sollte das vorher sorgfältig mit dem zuständigen Arzt oder Psychiater absprechen.

