



## Wenn die Stimmung kippt

Die Tage werden wieder länger. Doch bei vielen Menschen ist die Stimmung immer noch auf dem Nullpunkt. Sie sind deprimiert, lachen wenig und sehen alles pessimistischer als nötig. Das trübe Wetter und fehlendes Sonnenlicht drücken zusätzlich aufs Gemüt. Wir haben mit Ganzheitsmediziner Rüdiger Dahlke unter anderem darüber gesprochen, wie man sich vor saisonalen Stimmungsschwankungen schützen kann und woran man erkennt, dass es sich um eine echte Depression handelt.

*Warum sinkt bei so vielen Menschen in dieser Jahreszeit die Stimmung auf den Nullpunkt?*

Das lässt sich auf zwei Ebenen beantworten. Zum einen erinnern uns Herbst und Winter seelisch an das Ende des Jahres und damit auch des Lebens. Wer Probleme mit Abschiednehmen und Loslassen hat, wird diese jetzt auch verstärkt erleben. Da das Thema Sterben häufig verdrängt wird, sind bei uns sehr viele davon betroffen.

Zum anderen gibt es eine biochemische Erklärung, die wissenschaftlich gesichert ist. Wenn die Tage kürzer werden und damit das Licht abnimmt, verbraucht unser Organismus mehr Serotonin. Daraus muss er Melatonin, das Hormon der Nacht, herstellen. Serotonin ist aber unser Wohlfühlhormon. Das bedeutet, dass ein Mangel

auch Stimmungseinbrüche mit sich bringt. Das ist der Grund, warum so viele Menschen in dieser Zeit verstärkt zu Schokolade und Süßigkeiten greifen, die ihnen ein wenig L-Tryptophan, den Ausgangsstoff der Serotonin-Synthese, liefert. Viel schlauer wäre es, sich morgens nüchtern einen Esslöffel der Rohkost-Mischung „Take me“ zu genehmigen. Diese „Glücksnahrung“ sichert den Serotonin-Bedarf auf natürliche und vollwertige Weise. Mit diesem medizinisch ausgesprochen gesunden Trick habe ich schon häufig erlebt, wie sich Herbst-Winter-Depressionen gebessert haben und andere im kommenden Jahr überhaupt verhindert wurden.

*Welche Anzeichen dafür gibt es?*  
Das ist natürlich vor allem die deprimierte Stimmung. Dinge, die bisher anmachend

wirkten, machen dem Betroffenen keinen Spaß mehr. Er sieht keinen oder immer weniger Sinn in geforderten Tätigkeiten. Am Morgen geht es besonders schlecht. Auch Schlafstörungen können dazu kommen.

*Experten sprechen häufig von saisonalen Stimmungsschwankungen und betonen, dass das allerdings noch keine Depression ist. Wie kann man diesen Unterschied erkennen?*

Bei einer Depression kommt der Lebenssinn meist völlig abhanden. Wenn nichts mehr Sinn ergibt und alles sinnlos erscheint, treten nicht selten Selbstmordgedanken auf den Plan. Im schlimmsten Fall beherrschen sie sogar das ganze Leben. Die Betroffenen sind durch nichts mehr zu motivieren und

**[Mein Praxisangebot Biofeedback](#)**

**[Praxis für Psychotherapie Schaffhausen](#)**