



Grau in Grau der Himmel, das Wetter kalt, naß und ungemütlich – da ist ein Stimmungstief bei vielen nicht mehr weit. In der kalten Jahreszeit nehmen Depressionen rasant zu. Fehlendes Sonnenlicht ist eine wichtige, aber nicht die einzige Ursache dafür.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**D**ie meisten Menschen lieben den Frühling oder den Sommer. Sobald es draußen kalt und dunkel wird, treibt es sie in wärmere Gefilde, zumindest in Gedanken. Hauptsächlich mag das daran liegen, dass wir die Wärme lieber mögen, dass die lebendige Natur mit ihrem Farbenspiel das Herz erfreut und wir die milden Monate mit Aufenthalt im Freien und Urlaub verbinden. Aber natürlich spielt auch das Sonnenlicht eine wichtige Rolle. Solange es nicht zu stark ist, fühlt es sich angenehm an und seine UVB-Strahlen lösen in unserer Haut die Bildung des "Stimmungs-Vitamins D" aus. Wird im Spätherbst und Winter die Sonneneinstrahlung flach und schwach, nützt der Aufenthalt im Freien nicht mehr viel – die UVB-Strahlen erreichen uns nicht.

# DEM WINTER- BLUES ENT- KOMMEN

## Wenn das Sonnenlicht fehlt

Ob die im Sommer angelegten Vitamin D-Speicher auch über den Winter ausreichen, hängt von einigen Faktoren ab und ist individuell zu sehen. Jedenfalls kann man einen Mangel im Blut leicht bestimmen lassen. Manche merken ihn auch schon an der schlechteren Stimmung, sobald es dem Winter zugeht. Leichte bis schwere Depressionen können als Ursache durchaus einen Vitamin D-Mangel haben, aber das lässt sich mit Vitamin D-Präparaten beheben. Mitunter spielt auch Bormangel eine Rolle, denn das seltene Bor ist im Körper für die Umwandlung in die aktive Vitamin D-Form vonnöten und etwa im Moringablatt enthalten. Leber und Nieren sind ebenso an der Umwandlung beteiligt und können gegebenenfalls die Ursache sein, wenn sich der Vitamin D-Spiegel trotz extra Einnahme als Nahrungsergänzung nicht anheben lässt. Schließlich spielt auch noch die Form des zuge-

föhrten Vitamin D eine Rolle und eventuell auch die Dosis. Dort scheiden sich allerdings die Geister. Dosierungen von 1000 internationalen Einheiten (IE) täglich werden von den Behörden gerade noch toleriert, doch bei 20.000 bis 50.000 IE muss man auf Importe vor allem aus Holland zurückgreifen. Dort herrscht zwar auch die EU, aber die Reglementierung durch den Staat dürfte nicht so streng sein. Hochdosierungen gelten als nicht garantiert sicher, was Nebenwirkungen betrifft, vor allem muss hier unbedingt mit Vitamin K2 kombiniert

werden, da durch Vitamin D verstärkt Kalzium aufgenommen wird. Durch Vitamin K2 wird es am geplanten Zielort, nämlich den Knochen und Zähnen eingelagert anstatt im ungünstigsten Fall in Gefäßen (Arteriosklerose), Gelenken (Arthritis) oder in den Nieren (Steinbildung).

Mit dem richtigen Präparat ist es aber gar nicht unbedingt nötig, das schwer aufnehmbare, da fettlösliche Vitamin D so extrem hoch zu dosieren. Es gibt zwei wunderbare Vitamin D-Zubereitungen, die genau dort ansetzen.

Die Rede ist von *liposomalem Vitamin D (+K2)* und von *Krillöl mit Vitamin D (+Astaxanthin+K2)*. Um die bestmögliche Aufnahme der natürlichen Vitamin D-Quellen zu erzielen, nutzen beide einen kleinen "Trick": Phospholipide schließen das Vitamin D ein und dienen als Träger. Da sie bevorzugt aufgenommen werden, wirken sie schneller und besser. Im Falle des Krillöls ist zusätzlich der schnelle Transport der Omega 3-Fettsäuren und des wertvollen, entzündungshemmenden Astaxanthins zu erwähnen. Krillöl fördert die Bildung von Botenstoffen im Gehirn und wirkt depressiven Verstimmungen entgegen.

## > WORAN ERKENNT MAN VITAMIN D-MANGEL?

Neben einer Verschlechterung der Stimmungslage steigt auch die Infektanfälligkeit, die Festigkeit der Knochen und Zähne leidet, die Muskeln werden geschwächt. Der Blutdruck und der Puls können erhöht sein sowie die Anfälligkeit für Tumore, Asthma, Allergien, Diabetes und Autoimmunerkrankungen ansteigen. Es kommt zu nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, zu Muskelzucken, Schmerzen im Rücken und Nacken, die nachts und bei Anstrengung schlimmer werden, zu Schwindel, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Sehstörungen, Übelkeit bei Anstrengung. Vitamin D-Mangel wird auch angezeigt durch Flecken und Rillen an den Fingernägeln (kann aber auch Zinkmangel sein) sowie Wachstumschmerzen und Wachstumsstörungen bei Kindern (kann auch Vitamin B6 Mangel sein). Typisch sind außerdem eine erhöhte Sonnenempfindlichkeit (rascher Sonnenbrand) und Sonnenallergie!



## Warum Viren uns depressiv machen

Dass Vitamin D-Mangel die Anfälligkeit für grippale Infekte erhöht, ist längst kein Geheimnis mehr. Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind gerade in der kalten Jahreszeit keine Seltenheit. Aber wird man deshalb gleich verzagt und depressiv werden? Ja, das ist möglich, denn virale Infekte können anhaltende Stimmungstiefs auslösen. Wer sich während und auch nach einem Infekt weinerlich, nicht umorgt und verzweifelt fühlt, fast kindlich hilflos, der braucht viel mehr Verständnis und Zuwendung durch seine Angehörigen. Virale Infekte verursachen sogar ein für Depressionen typisches Beschwerdebild mit Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Schwermütigkeit. Ursache ist die Beeinflussung der Psyche durch die Aktivitäten der eigenen Immunabwehr! Am Universitätsklinikum Freiburg fand man heraus, warum das der Fall ist. Durch ein die Virusabwehr steuerndes Protein werden die Nervenzellen einer bestimmten Hirnregion (Hippocampus) gehemmt. Dadurch werden sie in ihrer Fähigkeit eingeschränkt, ein Feedback zu geben. Genau diese verminderte Anpassungsfähigkeit der Nervenzellen findet man im Hippocampus auch bei einer Depression.

## Depressive stehen unter Dauerstress

Nicht jeder, der hin und wieder schlechte Stimmung hat, ist gleich depressiv. Und doch sollte man aufmerksam sein, ob sich die

schlechten Tage – mit oder ohne virale Belastung – häufen. Wer sich vermehrt gestresst fühlt, sollte besonders achtsam sein. Denn typisch für die verminderte Anpassungsfähigkeit im Hippocampus bei Depression und viraler Belastung ist, dass die Ausschüttung von Stresshormonen nach Stress nicht wieder herunterreguliert werden kann. Der "Stress-Aus-Knopf" in Form der notwendigen negativen Rückkoppelung kann nicht betätigt werden. Oftmals ist bei Depressiven der Hippocampus überdies verkleinert und sie haben überhaupt weniger stressregulierende Rezeptoren zur Verfügung, was sich mit ziemlich hoher Sicherheit auf kindliche Traumata zurückführen lässt. Kann bei Kleinkindern nicht durch Nähe und Fürsorge der Mutter Sicherheit, Vertrauen und Wohlbefinden aufgebaut werden und/oder es kommt zu traumatischen Erlebnissen, bilden sich auch weniger stressregulierende Rezeptoren im Hippocampus aus, deren Aktivierung den Stress beenden würde.

Da niemand nur in einer heilen Welt aufgewachsen ist und auch Traumata zum Leben dazu gehören, ist jeder mehr oder weniger gefährdet, depressive Phasen in seinem Leben durchzumachen. Man kann aber eine Menge tun, um das Problem nicht überhandnehmen zu lassen. Mithilfe der Psychokinesiologie, die von Kinesiologen angeboten wird, lassen sich ungelöste seelische Konflikte und Traumata mitunter schnell lösen, womit auch eine bessere energetische Versorgung der belasteten Gehirnareale einhergeht und Depressionen sich positiv beeinflussen lassen. Und es gibt noch eine weitere Hilfe:

## Adaptogene aus der Natur gegen den Winterblues

Die übersteigerte Stressausschüttung abstellen, verlorene Energie zurückbringen, Wohlbefinden wiederherstellen, indem die körpereigenen "Glücksbotenstoffe" gefördert werden und oftmals auch noch antivirale Wirkung – all das bieten sogenannte Adaptogene. Viele Pflanzen und auch Vitalpilze zählen dazu. Adaptogen bedeutet, dass die Anpassung, selbst wenn sie gehemmt wurde, unterstützt wird. In vielen Fällen wirken Adaptogene auch noch antiviral. Es ist schon interessant, dass die Natur genau die Wirkweisen bereitstellt, die der Mensch kombiniert braucht. Man müsste nicht einmal die eben genannten komplizierten Zusammenhänge kennen, um mit einem adaptogenen Naturmittel Hilfe zu finden, wie ein Blick auf die nachfolgende kleine Auswahl zeigt.

## Stimmungstiefs und Viren: Tulsi, das heilige Basilikum

Der *Tulsi Tee* schenkt ein entspanntes Gefühl der Geborgenheit und der inneren Freude. Tulsi gilt als heiligste, spirituellste Pflanze im Hinduismus. Abends eine Kanne



## > WAS SONST NOCH HELFEN KANN

Natürlich gibt es noch viel mehr, was man bei einem Stimmungstief berücksichtigen sollte.

- Häufig ist ein Mangel an B-Vitaminen mitbeteiligt. Abhilfe schafft der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Insbesondere das Vitamin B12 ist beim Winterblues aufgrund des winterlichen Lichtmangels von Bedeutung, da es die Melatoninbildung steuert und den Schlaf-Wach-Rhythmus maßgeblich beeinflusst.
- Essentielle Aminosäuren (*Aminosäuren I*) können fehlen.
- Eisen-Mangel kann vorliegen. *Eisen-Chelat* oder das *Moringablatt* helfen. *Moringablatt* ist ebenfalls ein Adaptogen, enthält viele Nährstoffe, darunter auch Eisen und B-Vitamine.
- Die Schilddrüse kann schwächeln, etwa weil Jod fehlt. Die *Buntnessel* kann antidepressiv wirken, indem sie die Ausschüttung und Aufnahme des Schilddrüsenhormons verbessert.
- *Kolloidales Gold* oder *kolloidales Lithium* können ebenfalls stimmungsaufhellend wirken.

*Tulsi Tee* und die Welt ist wieder in Ordnung. Tulsi beendet die Stresshormonausschüttung und baut dadurch langfristig die durch Stress angespannte Hormonsituation in der Nebenniere wieder auf. Interessanterweise ist gerade der *Tulsi Tee* gleichzeitig auch ein wirksames Mittel im Kampf gegen Viren. Das letzten Winter sehr aktive Adenovirus etwa lässt sich mit dem *Tulsi Tee* entscheidend zurückdrängen und auch andere Viren haben mit diesem ebenso einfachen wie wirksamen Naturmittel keine Chance.

### Viren und Stress: *Sternanis*

Das im Winter so gern verwendete Gewürz sorgt für innere Wärme und bekämpft Viren, indem es sie an der Vermehrung hindert. Bei den ersten Anzeichen eines Infekts eingenommen, erspart der *Sternanis* oft tagelanges Kranksein. Er ist zusätzlich schleimlösend bei Husten und hilfreich bei Lungenentzündung. Doch *Sternanis* lindert als Adaptogen auch Stress. Man kann endlich abschalten und bekämpft gleichzeitig Viren. Beides wirkt sich positiv auf den Hippocampus aus und das Stimmungstief zieht vorüber. Übrigens kann *Sternanis* eine entscheidende Hilfe für Diabetiker sein, wenn der Blutzuckerspiegel infolge eines grippalen Infekts ansteigt. Sowohl Dauerstress als auch Viren belasten Diabetiker besonders. Denn können bei einer Virusinfektion durch Hemmung des Hippocampus Stresshormone nicht herunterreguliert werden, werden die Insulinausschüttung und die Glukoseaufnahme der Zelle gehemmt. Der Blutzucker steigt. Das zeigt, dass Viren als Diabetesauslöser eine Rolle spielen, dass sich Diabetes bei einem akuten Infekt verschlechtert und eventuell sogar eine chronische Virenbelastung (z. B. Eppstein-Barr-Virus) einer Heilung im Wege steht.

### Regeneration der Nerven: *Hericum Vitalpilz*

Wenn die Stimmung sinkt, hat sich für viele auch der *Hericum Vitalpilz* bewährt. Denn er stärkt das Nervensystem, übt eine stimulierende Wirkung auf den bei Depressionen verminderten Nervenwachstumsfaktor aus und regeneriert angegratete Nerven. Antivirale Wirkung zeigen alle Vitalpilze. Der *Hericum Vitalpilz* hat keine Nebenwirkungen und macht nicht abhängig!

### Leberentlastung und Gelassenheit: *Reishi Vitalpilz*

Mit dem *Reishi* lässt der Stress nach, zusätzlich werden Leber und Lunge gestärkt und Viren bekämpft. Vor allem Frustrierte mit unterdrückten Aggressionen und Wut finden durch den *Reishi* Erleichterung. Solche Emotionen belasten die Leber. Sie resultieren nach TCM-Denken aus gestauter Energie im Lebermeridian, nach der TCM ein Hauptauslöser für Depressionen. Außerdem ist die Leber der Sitz der "Hun-Seele", des Unbewussten. Erinnerungen an frühere Leben sind in der Hun-Seele gespeichert. Träumen wir, ist die Hun-Seele aktiv. Haben wir Albträume und sind wir schlaflos zur Hauptzeit der Leber zwischen ein und drei Uhr nachts, deutet das auf eine Belastung der Leber hin.

### Serotonin anheben mit der *Rhodiola rosea*

Im Winter wird aufgrund des Lichtmangels weniger vom Wohlfühl- und Glücksbotsstoff Serotonin gebildet. Daraus kann sogar eine richtige Depression entstehen, die Saisonal Abhängige Depression (SAD). Sie unterscheidet sich von anderen Formen der Depression, da sie nicht von Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Schlaflosigkeit begleitet wird, sondern von Heißhunger auf Süßes, Gewichtszunahme und großem Schlafbedürfnis. *Rhodiola rosea*, die Rosenwurz, fördert die Serotoninbildung und wird traditionell auch gegen Müdigkeit, Erschöpfung, Stress und Burnout eingesetzt. Sogar verschiedene negative Emotionen wie Aggressionen, Angst oder Trauer lassen sich damit so stark lindern, dass man über Krisenzeiten viel leichter hinwegkommt. Auffällig ist, wie viel Energie die *Rhodiola* Wurzel schenkt.

Schlechte Stimmung geht häufig mit Energielosigkeit einher und schwindet ganz von alleine, sobald man wieder aus dem Energietief herausgekommen ist. *Rhodiola rosea* wird als Monosubstanz alleine oder auch als Mischung (*Rhodiola Mix*) mit *Cordyceps* und *Yamswurzel*, zwei weiteren Anti-Stress- und Power-Substanzen, angeboten. Da hochdosierte *Rhodiola* von der Wirkung her wieder nachlässt, sollte man es lieber eine Zeit lang stetig und in der empfohlenen Dosis nehmen und nur im Akutfall in einer höheren Menge.

### Die Niere stärken: *Cordyceps Vitalpilz*

Der *Cordyceps sinensis* kommt ursprünglich aus Tibet. Er hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botsstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Wie bestimmte Anti-Depressiva, sogenannte MAO-Hemmer, kann auch der *Cordyceps* Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegenwirken. Er enthält außerdem die Aminosäure L-Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann und balanciert die Schilddrüsenaktivitäten, die sich ebenfalls auf die Psyche auswirken. Der *Cordyceps* wirkt auch stärkend und ausgleichend auf die Meridiansysteme von Herz, Lunge, Leber und Niere sowie gegen chronische Müdigkeit und Viren. Gerade eine schwache Nierenenergie steht in der TCM für Ängste, damit eng verbunden Depressionen, ein Mangel an Willenskraft und das Gefühl der Leere. Wird aber die Nierenenergie verbessert, legt sich die Angst, weicht Erschöpfung der Regeneration, die Depression der Lebenslust. ♪