

Dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt / Lichtmangel löst "organisches Ungleichgewicht" aus

Sanfte Meridianmassage und Lichttherapie lassen den "Herbstblues" verstummen

Stundenlang dasitzen, vor sich hinstarren, unfähig, irgendetwas zu unternehmen - Depressionen sind nicht einfach Traurigkeit. Sie schränken das Leben ein, äußern sich in ganz unterschiedlichen Symptomen. Innere Unruhe, mangelndes Selbstwertgefühl und gestörte Farbwahrnehmung können erste Anzeichen sein.

Eine Depression ist keine vorübergehende "Laune", sondern meist eine ernsthafte seelische Erkrankung. Wichtigstes Merkmal ist eine über Wochen anhaltende Niedergeschlagenheit, oft gepaart mit existenziellen Schmerz sowie Angst- und Schuldgefühlen. Zahlreiche Erkrankte leiden zudem an körperlichen Beschwerden wie Schlaf- und Appetitlosigkeit.

Viel mehr als nur ein Stimmungstief

Meist ist es das Zusammenwirken verschiedener Faktoren, das eine Depression entstehen lässt: die genetische Veranlagung, Persönlichkeitsmerkmale, biochemische Faktoren und einschneidende belastende Ereignisse.

Je nach Ursache, sprechen Mediziner von **endogenen, reaktiven** oder **sekundären** Depressionen. Bei **endogenen** Depressionen liegt keine erkennbare Ursache vor, **reaktive** Depressionen treten nach traumatischen Erlebnissen (Kriegserlebnisse, Vergewaltigung, Verlust einer nahestehenden Person, des Arbeitsplatzes) auf. **Sekundäre** Depressionen entstehen aus einer anderen Ursache heraus (etwa Alkoholmissbrauch, Hormonstörungen oder nach Einnahme bestimmter Medikamente). Häufig lassen sich die Ursachen nicht genau abgrenzen, so dass inzwischen eine Reihe von Fachleuten - je nach Schweregrad der Krankheitsanzeichen - von **leichter, mittelschwerer** oder **schwerer Depression** sprechen.

Eine Sonderform stellt die **Herbst-Winter-Depression** (Saisonal abhängige Depression, kurz: SAD) dar, bei der der saisonbedingte Lichtmangel eine wesentliche Rolle spielt.

Schmuddelwetter, der Nebel hängt zwischen den Bäumen, die Sonne ist oft tagelang nicht zu sehen: In der dunklen Jahreszeit leidet die Seele - das spüren bundesweit bis zu 800 000 Menschen. "Etwa 0,5 bis ein Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung dürften von einer solchen Herbst-Winter-Depression betroffen sein", so Ulrich Hegerl, Leiter des Forschungsprojektes "Kompetenznetz Depression". Grund: Ein Mangel an Tageslicht, der sich über die Netzhaut der Augen auf Botenstoffe im Gehirn auswirkt. Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel betrachtet insbesondere die Saisonal abhängige Depression (SAD) als Folge eines energetischen Ungleichgewichts im Körper. Werden Energiefluss-Störungen beseitigt, hat in vielen Fällen auch der berüchtigte "Herbstblues" keine Chance mehr.

Soviel vorweg: Nicht jedes Stimmungstief sollte Anlass zur Sorge geben, denn als eine Depression im medizinischen Sinne ist der "Herbstblues" nur selten einzuordnen. Denn im Vordergrund steht das Symptom "verminderte Energie", nicht so sehr die depressive Verstimmung. Dennoch: Antriebslosigkeit, übermäßige Traurigkeit und das Gefühl anhaltender Müdigkeit mindern Konzentration und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz, belasten nicht selten auch den Umgang mit Familie und Freundeskreis.

Vor allem zwei Faktoren werden mit der Entstehung der Herbst-/Winter-Depression in Verbindung gebracht:

- In der lichtarmen Jahreszeit schüttet das Gehirn die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin in geringerem Maße als üblich aus. Diese so genannten Neurotransmitter übertragen Informationen von einer Nervenzelle auf die nächste. Bei Lichtmangel entsteht also ein "organisches Ungleichgewicht".
- Es wird vermutet, dass die SAD auf unsere Entwicklungsgeschichte zurückzuführen ist. So erklärt der amerikani-

sche Psychiater Dr. Peter Whybrow: "SAD ist nichts anderes als die Vorbereitung des Körpers auf den Winterschlaf: Nur dass der Winterschlaf beim Menschen eben nie eintritt. Ausgelöst



Das Sonnenlicht steuert den menschlichen Stoffwechsel und den Hormonhaushalt. Wenn Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit für Trübsinn sorgt, kann die Bio-Wendel-Lichttherapie die Stimmung aufhellen: Der Körper tankt neue Energie.

wird der Vorgang durch die kürzeren Tageslichtperioden und die fallenden Temperaturen im Herbst."

Für den Befehl "Winterschlaf vorbereiten" ist unsere Zirbeldrüse verantwortlich. Sie ist nur fingernagelgroß, sitzt im Gehirn und ist äußerst lichtempfindlich. Wenn im Herbst und Winter zu wenig Licht auf die Netzhaut fällt, so produziert die Zirbeldrüse mehr von dem Hormon Melatonin. Das Hormon ist für den Schlafrhythmus mitverantwortlich, lähmt den Antrieb und wirkt einschläfernd.

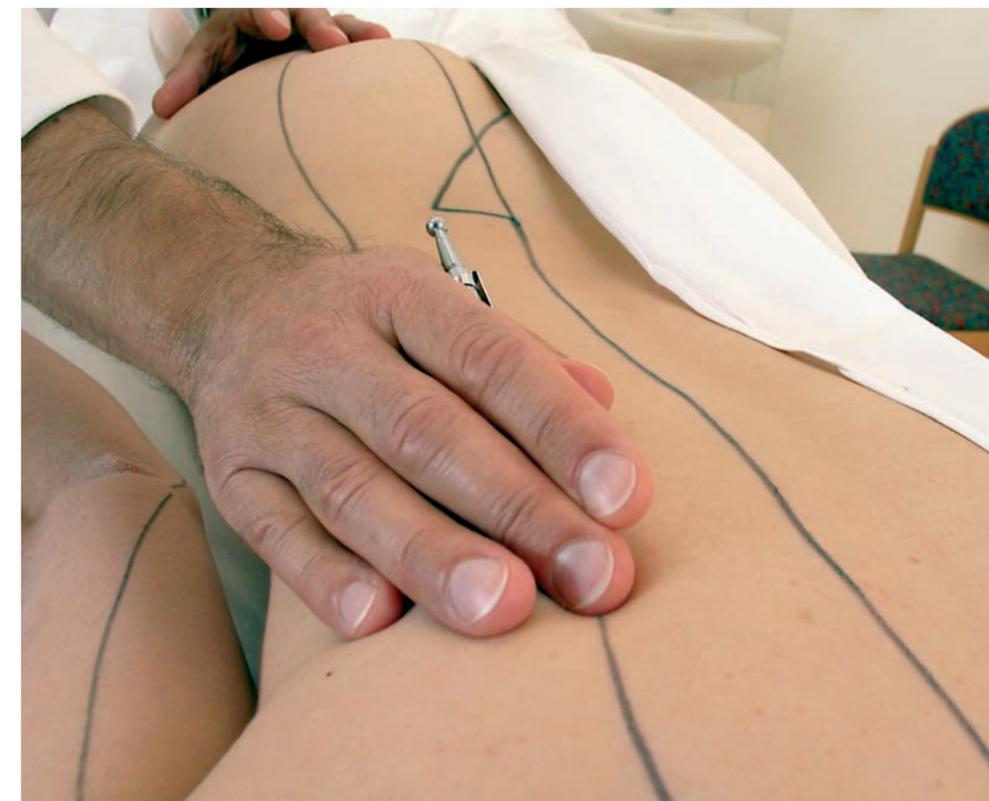
Yin und Yang im Ungleichgewicht.

"In dieser Situation kann die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel den ins Stocken geratenen Energiekreislauf wieder in Schwung bringen", erklärt Günter Köhls, Vorsitzender des Therapeutenverbandes.

Denn Müdigkeit und mangelnde Motivation seien Folge eines Ungleichgewichts zwischen Yin und Yang. "In dieser Situation herrscht in einigen Körperregionen und Organen Energiefülle, in anderen Energieleere." Mittels gezielter Meridian-Behandlung sei es möglich, die Eigenregulationskraft des Körpers zu stärken und damit die Serotonin-Bildung im Gehirn und weiteren Organen positiv zu beeinflussen.

"Sonne" für die Seele: Als sinnvolle Therapieergänzung bezeichnet Günter Köhls die Bio-Wendel-Lichttherapie. "Dieses vollspektrale Licht besteht aus den UV-B- und UV-A-Strahlen sowie Infrarotstrahlen und den Regenbogenfarben des Tageslichtes. Auch wenn es den natürlichen Sonnenschein nicht ersetzen kann, werden Mangelerscheinungen durch die dem Sonnenlicht ähnlichen Eigenschaften sehr häufig positiv beeinflusst."

Simple Rezepte gegen den "Herbstblues": Beim Sport schüttet der Körper Glückshormone aus. Und auch an trüben Tagen können Sportmuffel bei Spaziergängen Sauerstoff, Licht und neue Energie tanken. Zudem kurbeln an Kohlehydraten reiche Nahrungsmittel wie Nudeln und Kartoffeln im Körper die



Mit sanften Strichen gegen den "Herbstblues": AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel bringt den ins Stocken geratenen Energiekreislauf wieder in Schwung, regt so die Eigenregulationskräfte des Körpers an.

Produktion des Stimmungsaufhellers Serotonin an. Besonders zu empfehlen: reichlich Obst und frisches Gemüse. Auch Kneipp-Wechselbäder und täglich mehrere Tassen Johanniskraut-Tee eignen sich gut, um trübe Stimmung unter

ganzheitlich - keine Körperregion, kein Organ wird isoliert betrachtet. Ziel ist der freie Energiefluss in sämtlichen Meridianen. Häufig stellen Patienten fest, dass - quasi als "Nebenergebnis der Therapie - auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden: Probleme mit dem Kreislauf etwa, oder Durchblutungsstörungen.



Günter Köhls
Heilpraktiker, APM-Therapeut und Leiter des APM-Lehrinstituts

Kontrolle zu halten.

Um Müdigkeit, Vitalitätsverlust oder auch Infektanfälligkeit als Folgen eines energetischen Ungleichgewichts im Körper von vornherein ein Schnäppchen zu schlagen, rät APM-Therapeut Köhls zur Vorbeugung: "Wer Jahr für Jahr während der dunklen Jahreszeit mit Melancholie und Antriebslosigkeit zu kämpfen hat, der kann bereits im Vorfeld mit AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel viel Gutes für seinen Körper tun." Die schmerzfreie Meridianmassage wirkt

Differenzierter sind die Möglichkeiten der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel zu betrachten, wenn eine "echte Depression" vorliegt. Die Depression unterscheidet sich von der "normalen" Verstimmung oder Traurigkeit dadurch, dass neben der Niedergeschlagenheit eine Reihe weiterer Symptome vorliegen, die intensiver ausgeprägt sind, länger andauern (mindestens zwei Wochen ununterbrochen am Stück) und zu einer viel stärkeren Beeinträchtigung im Alltag führen. Günter Köhls: "Bei der Depression kommt es zu tief greifenden Veränderungen des Fühlens, Denkens und Verhaltens."

Die ersten Anzeichen einer depression Erkrankung können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein.



“Feelings”: Digitalkünstlerin Christiane Mandt aus Köln zur Bedeutung dieser Arbeit: *“Entstanden ist das Bild, als es mir sehr gut ging. Es dient mir quasi als visuelle Gedächtnisstütze, wenn das nächste tiefe Loch droht.”* Die Erinnerung an die Hochstimmung helfe ihr, die *“dunklen Phasen”* zu überstehen. *“Wenn wieder ein Abrutsch droht, sitze ich verstärkt vor dem Computer und bin kreativ.”*

Depressionen: Was können Familienangehörige tun?

Mit Verständnis und Geduld der Krankheit begegnen

Die Krankheit Depression ist für den Betroffenen, aber auch für Familie und Freundeskreis eine große Herausforderung - denn die Krankheit kann einen Menschen völlig verändern. Als Angehöriger können Sie die Depressionen zwar nicht vertreiben, aber dennoch einiges tun, um die Situation für den Patienten und sich zu verbessern.

- **Akzeptieren Sie die Depression als ernstzunehmende Erkrankung!** Die Depression beeinträchtigt nicht nur die Stimmung, sondern das gesamte Erleben und Verhalten des Erkrankten.
- **Ziehen Sie einen Experten zu Rate!** Ergreifen Sie die Initiative und vereinbaren Sie für den Kranken einen Termin beim Arzt oder Heilpraktiker. Da depressive Menschen häufig die Schuld für ihr Befinden bei sich selbst suchen und nicht an eine Erkrankung denken, halten sie einen Arztbesuch oft nicht für nötig. Bestärken Sie den Betroffenen darin, seine Medikamente regelmäßig zu nehmen. Falls notwendig, überwachen Sie die Einnahme diskret.
- **Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen.** Es hat keinen Sinn, einem depressiven Menschen zu raten, abzuschalten und für ein paar Tage zu verreisen, denn eine fremde Umgebung verstört den Patienten meist zusätzlich. Sätze wie „Reiß’ dich zusammen“ oder „Laß’ dich nicht so hängen“, können Schuldgefühle und Versagens-

ängste verstärken. Dagegen sollten Sie Ihren Angehörigen immer dann unterstützen, wenn er Eigeninitiative zeigt.

- **Vorsicht bei wichtigen Entscheidungen!** Machen Sie sich stets bewusst, dass Depressive die Realität in vielen Punkten verzerrt sehen und deshalb eventuell Entschlüsse fassen, die sie nach überstandener Krankheit vielleicht anders bewerten.
- **Überfordern Sie sich nicht!** Ist ein Familienmitglied über Monate hinweg depressiv, belastet die Krankheit auch Sie als Angehörigen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kennen und eigene Interessen nicht aus den Augen verlieren.
- **Nehmen Sie jede Selbstmord-Andeutung ernst!** Versuchen Sie nicht, entsprechende Äußerungen zu bagatelisieren. Geben Sie dem Depressiven Gelegenheit, sich auszusprechen. Informieren Sie auf jeden Fall den behandelnden Arzt über die Andeutungen.
- **Rückfällen möglichst vorbeugen.** Das erarbeitete Therapiekonzept sollte unbedingt beibehalten werden - auch wenn der Patient scheinbar *“geheilt”* ist. Das Führen eines Tagebuches, der Austausch innerhalb einer Selbsthilfegruppe oder auch kreative Tätigkeiten (zum Beispiel Malen) sind Möglichkeiten, sich mit der Krankheit aktiv auseinanderzusetzen und bei drohenden Rückfällen eventuell gegenzusteuern.

- Informationen unter [www.akupunktur.de](#)

Depression - eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Bei den ersten Anzeichen zum Arzt oder Heilpraktiker!

körperliche Beschwerden im Vordergrund, bei anderen kommt es zunächst zu Veränderungen der Gefühls- und Gedankenwelt. *“Auch wenn nicht alle der nachfolgend genannten Anzeichen bei jedem einzelnen Patienten auftreten, so hilft die Liste Familienangehörigen und Freunden, eine eventuelle Erkrankung rechtzeitig zu erkennen”*, erläutert Günter Köhls.

- **Veränderungen im Fühlen und Denken:** gedrückte Stimmung, Freude- und Hoffnungslosigkeit, Interessenverlust, Gleichgültigkeit - etwa gegenüber Hobbys, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Angstgefühle, pessimistische Zukunftsperspektiven, mühsames, langsames Denken, verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, Gedächtnisstörungen, *“Leere im Kopf”*, zögerliche Entscheidungsfindung, Schuldgefühle, Wahnideen und Selbstmordgedanken

- **körperliche Beschwerden:** Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen), Erwachen am frühen Morgen), gesteigerter oder verminderter Appetit mit entsprechender Gewichtszunahme oder -abnahme, Müdigkeit und Erschöpfung, innere Unruhe und Anspannung, Magen-Darm-Störungen (Übelkeit, Verstopfung), Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und Muskelkrämpfe, Ohrgeräusche, beeinträchtigtes Sexualleben, Zyklusstörungen bei Frauen

- **Veränderungen im Verhalten, in Mimik und Gestik:** Antriebslosigkeit, Apathie, Beziehungsstörungen, sozialer Rückzug, trauriger und angespannter Gesichtsausdruck, leise, monotone und verlangsamte Sprache, lethargische und unbeholfene Motorik bis hin zu depressiver Starrheit

Unbedingt zum Arzt oder Heilpraktiker. *“Wenn ein Teil dieser Symptome auftritt, ist der Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker dringend zu empfehlen”*, mahnt Günter Köhls. Da es keine Laborparameter gibt, mit denen

die Diagnose vor allem auf Grundlage der Patientenbefragung und anhand seiner Krankengeschichte gestellt. In einigen Fällen werden Blutproben untersucht und computertomographische Untersuchungen gemacht, um andere Ursachen für die depressiven Symptome auszuschließen (beispielsweise zu niedriger Blutzucker, Mangel an Vitamin B12, Demenz, hormonelle Störungen).

Depressionen lassen sich meistens erfolgreich behandeln

Eine Depression lässt sich meist mit einer Kombination aus Medikamenten (Psychopharmaka, Antidepressiva, aber auch pflanzlichen und homöopathischen Mitteln) und Psychotherapie erfolgreich behandeln. Günter Köhls: *“Während bei leichten Erkrankungen vielfach schon eine Gesprächstherapie hilfreich ist, kann bei schweren Fällen - insbesondere, wenn der Kranke selbstmordgefährdet ist - eine stationäre Behandlung unerlässlich sein.”* Zu medikamentöser und psychotherapeutischer Begleitung gibt es in diesen schweren Fällen kaum eine Alternative.

IHRE GESUNDHEIT ZU LIEBE
中華按摩
AKUPUNKT-MASSAGE®
- nach Penzel -

APM als sinnvolle Begleittherapie. Zur Stabilisierung des Allgemeinzustandes wie zur Linderung körperlicher Symptome bietet sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel als an Nebenwirkungen freie Begleittherapie bei allen Formen und in sämtlichen Phasen der Erkrankung an. *“So lassen sich beispielsweise über die Behandlung der Meridiane die Verdauung oder der Schlaf-/Wach-Rhythmus des Patienten beeinflussen”*, zählt Günter Köhls nur einige Möglichkeiten der Einflussnahme



Aus dem zur Maske erstarrten Gesicht weicht alle Farbe. **“Depression”** hat die Kölner Digitalkünstlerin Christiane Mandt diese Arbeit genannt. *“Wenn man mitten-drin in einem Schub steckt, dann empfindet man die Umwelt - und sich selbst auch - nur noch grau-in-grau.”* Betrachtet man das Bild von links nach rechts, kehrt mit der Farbe auch das Leben zurück. *“Die Krankheit ist ein fortwährendes Auf und Ab.”*

auf. Über den energetischen Ausgleich ist es möglich, innere Spannungszustände zu lindern. *“Dazu können über die sanften Berührungen positive Empfindungen im Patienten geweckt werden. Auch dieses Wohlfühl leistet mitunter einen Beitrag, um sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen.”*

Depressive Erkrankungen verlaufen meist in Phasen. Die meisten Menschen, die an einer Depression erkranken, erleben in ihrem Leben mehr als eine depressive Episode. Derartige Episoden dauern unter Umständen Wochen, manchmal Monate. Treten nur depressive Episoden auf, so spricht man von einer **unipolaren Depression**.

Ein Teil der Patienten erleidet nicht nur depressive, sondern auch manische Episoden. Sie sind gekennzeichnet durch unbändigen Tatendrang, euphorische Hoch- oder Tiefstimmung, fehlendes Schlafbedürfnis, Größenwahn, häufig auch durch Kaufrausch. In diesen Fällen spricht man von einer **bipolaren affektiven Störung (früher: manisch-depressive Erkrankung)**.

Manche Patienten leiden an einer meist leichter ausgeprägten, aber chronisch verlaufenden Form, genannt **Dysthymie**. Diese beginnt meist im frühen Erwachsenenalter.

Vorbeugung hat besondere Bedeutung. Entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben die Anzahl der bereits erlebten depressiven Episoden, deren Dauer und Intensität sowie die Dauer der beschwerdefreien Zeit dazwischen. Die Dauer einer depressiven Episode beträgt in der Regel etwa fünf Monate, die Zeit zwischen den depressiven Phasen liegt durchschnittlich bei vier bis fünf Jahren.

Bei bis zu zwei Drittel der Patienten kann eine weitgehende Verbesserung erreicht werden, so dass ihr Alltag - wenn überhaupt - nur noch in geringem Maße beeinträchtigt wird. Das Risiko, dass eine Depression chronisch wird, beträgt 10 bis 20 Prozent, die Selbsttötungsrate liegt bei etwa 15 Prozent.

“In diesem Zusammenhang kommt der Vorbeugung von Rückfällen eine besondere Bedeutung zu”, unterstreicht Günter Köhls. Neben eventuell notwendiger Medikamenten-Einnahme und psychotherapeutischen Strategien bietet sich auch hier die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel an. *“Vor allem durch ihre ganzheitliche Wirkungsweise stärkt die Therapie - konsequent angewendet - in der beschwerdefreien Zeit die Gesamtkonstitution des Patienten und macht ihn weniger anfällig.”*