

TIPP IHRES APOTHEKERS MAG. PHARM. ANDREAS BERGER/AMEISAPOTHEKE

## Gut beraten... Seelische Gesundheit

Die genauen Ursachen für das breite Spektrum von Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression sind nicht eindeutig geklärt. Meist handelt es sich um ein



Ungleichgewicht zwischen Botenstoffen im Gehirn (Serotonin, Melatonin, Dopamin, Noradrenalin, ...), das willentlich kaum beeinflussbar ist. Dazu kommen oft psychische Belastungen über einen längeren Zeitraum hinweg, die noch mehr als kurzfristige Krisen eine Depression auslösen können.

Für das seelische Gleichgewicht ist ausreichende Bewegung tagsüber an der frischen Luft wichtig, weil es die Ausschüttung von körpereigenen Glückshormonen fördert. Ebenso ist ein erholsamer Schlaf in der Nacht, ausgelöst durch Melatonin, für das Wohlbefinden unerlässlich. Wichtig sind dabei Dunkelheit im Schlafzimmer und der Verzicht von Tablet und Smartphone vor dem Zubettgehen.

Seit kurzem wird ein Zusammenhang zwischen einem Vitamin D-Mangel und depressiven Verstimmungen vermutet.

Da sehr oft ein Mangel besteht, empfehle ich eine ganzjährige Substitution.

Bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden können in der Selbstmedikation pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut oder Safran Anwendung finden. Dabei ist zu beachten, dass Johanniskraut mit vielen Arzneimitteln wechselwirkt. Fragen Sie vor der Anwendung Ihren Arzt oder Apotheker. Bei mittelschweren bis schweren Verläufen ist auf jeden Fall ein Arzt zu konsultieren. Meist ist dann die Einnahme von verschreibungspflichtigen Antidepressiva über einen längeren Zeitraum unerlässlich. Zu beachten ist, dass nicht jedes Medikament bei jedem Patienten gleich gut wirkt. Tipp: Mit einem genetischen Test in Ihrer Apotheke können Sie das für Sie optimale Arzneimittel leicht ermitteln. So vermeiden Sie ein unnötiges Ausprobieren in einer schweren Phase.