

# Loslassen. Auftanken.

Depressionen verstehen –  
Lebensfreude zurückgewinnen  
Mit Antistress- und Beckenbodenübungen

Ein Patientenratgeber

# RAUS AUS DEM SEELENTIEF

Vielfach ist es der innere dunkle Tunnel, den depressive Patienten beschreiben, wenn sie in ihrem Seelentief feststecken. Sie fühlen sich wie versteinert und haben weder Hoffnung noch Freude, weiterzugehen.

Verstimmungen oder Niedergeschlagenheit kennt fast jeder, und die meisten Alltagstiefs lassen sich je nach Konstitution nach kurzer Zeit aus eigener Kraft überwinden.

Tiefen gehören zum Leben genauso wie Höhen – so können wir Freude erst wirklich genießen, wenn wir Trauer erlebt haben. Gesundheit schätzen wir besonders, wenn wir Krankheit überwunden haben.

Doch es gibt auch kritische Lebensabschnitte, mit denen nicht jeder leicht fertig werden kann. Die Betroffenen fallen in ein Loch aus Grübeln und Hilflosigkeit. Sich selbst zu befreien, scheint ausweglos. Gesellen sich zu Traurigkeit und gedrückter Stimmung weitere länger anhaltende Symptome, könnte eine depressive Erkrankung vorliegen.

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer möglichen schwerwiegenden Folgen am meisten unterschätzten Erkrankungen. Und sie zählen zu den größten Volkskrankheiten mit zunehmender Bedeutung in den kommenden Jahren.

Etwa jeder 5. Bundesbürger erkrankt im Laufe des Lebens an Depression. Die Dunkelziffer liegt noch höher, da sich viele Betroffene nicht zum Arzt trauen. Wie kaum eine andere Erkrankung gehen Depressionen mit hohem Leidensdruck einher, da sie das Wohlbefinden und die Lebensqualität des Patienten enorm beeinträchtigen können.

**Das Wichtigste vorab:**  
Depression kann jeden treffen –  
und sie ist gut behandelbar.

Dieser Ratgeber möchte Ihnen helfen, die Depression besser zu verstehen, und neben der ärztlichen Therapie Wege aufzeigen, die Sie aus dem Seelentief herausführen.

Entscheidend zur Wiedererlangung Ihrer Lebensfreude ist, dass Sie sich **Schritt für Schritt bereit machen**, aktiv Ihre Depression zu überwinden. Wege gibt es viele. Finden Sie für sich heraus, welche Methoden für Sie am besten geeignet sind – in Ihrem Tempo, aber bleiben Sie dran. Es lohnt sich.

Für eine individuelle Beratung und Therapie bei Depressionen wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt. Er findet gemeinsam mit Ihnen zielsicher Wege aus Ihrer Seelensackgasse.

# DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER



So unterschiedlich die Symptome einer Depression sein können, so vielschichtig können ihre Ursachen und Auslöser sein. Selten hat eine Depression eine einzige Ursache, sondern basiert auf dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Depressive Episoden lassen sich sowohl von der körperlichen als auch von der psychischen und psychosozialen Verfassung her erklären und behandeln.

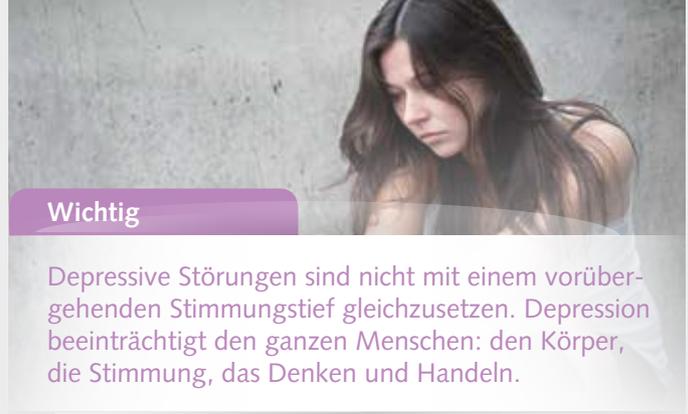
## Körperliche, neurobiologische Aspekte:

Viele Wissenschaftler gehen bei einer Depression von einer **Stoffwechselstörung im Gehirn** aus. Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin, die für die Impulsübertragung zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind, geraten aus dem Gleichgewicht. Weitere mögliche Ursachen für eine Depression sind **Stresshormone** oder **erbliche Veranlagung**.

## Psychosoziale Aspekte:

Die Auslöser für depressive Störungen im psychosozialen Bereich können sehr vielfältig sein: Trauer um eine nahestehende Person, Verlust des Arbeitsplatzes, permanente Überforderung oder Isolation durch Mangel an zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bei manchen Patienten ist kein konkreter Auslöser identifizierbar, je nachdem, wie stark sich der Betroffene im Arztgespräch öffnen kann. Das erschwert vielen Therapeuten die gezielte Wahl für eine geeignete Behandlung.



## Wichtig

Depressive Störungen sind nicht mit einem vorübergehenden Stimmungstief gleichzusetzen. Depression beeinträchtigt den ganzen Menschen: den Körper, die Stimmung, das Denken und Handeln.

Depimierte verlieren jegliches Interesse an gewohnten Aktivitäten, ihren Mitmenschen, ihrem Umfeld und Beruf. Das Niedergedrücktsein (lat. „deprimere“, herabdrücken) beschreibt das Hauptsymptom der Depression.

Wenn jemand dauernd niedergeschlagen ist, sich schwer aufraffen kann und an Dingen kein Interesse zeigt, die ihm sonst Freude bereiten, könnte das auf eine mögliche Depression hinweisen.

# WAS IST LOS MIT MIR?

Aufgrund fehlender Gefühle zur Lebensfreude wird Depression auch als das „Losigkeits-Syndrom“ bezeichnet, in dem die Betroffenen wie erstarrt verharren.



# GEHÄUFTE DEPRESSION BEI FRAUEN

Statistisch sind Frauen doppelt – nach Schätzungen sogar bis zu viermal – so häufig wie Männer von Depressionen betroffen. Die höhere Häufigkeit bei Frauen resultiert möglicherweise aus hormonellen Veränderungen im Menstruationszyklus, während der Schwangerschaft und nach der Entbindung, der Prämenopause und der Wechseljahre.

Hinzu kommt häufig das **gesellschaftliche Rollendilemma** bei Frauen: Berufstätige Frauen müssen die Doppelbelastung von Familie und Arbeit oft allein schultern. Wählen sie das Hausfrauendasein, fühlen sie sich nicht selten gesellschaftlich abgewertet, ohne Anerkennung und Erfolgserlebnisse. Und – Frauen sind eher bereit, therapeutische Hilfe anzunehmen.

Männer hingegen neigen eher dazu, **Probleme zu verdrängen**, gestehen sich eine Depression nicht ein, lassen sich nicht behandeln und werden somit auch statistisch nicht erfasst. Sie fliehen häufig in **Arbeitssucht** und verdecken ihre Probleme durch Alkohol oder Drogenkonsum. Bei Männern zeigt sich eine Depression oft weniger im „Losigkeits-Syndrom“, als durch erhöhte **Reizbarkeit, Enttäuschung, Aggressivität**.

## Interessant

Die Suizidrate bei Männern wächst mit zunehmendem Alter gegenüber Frauen.



# SCHWEREGRADE DER DEPRESSION

Es ist oftmals nicht einfach, depressive Erkrankungen zu erkennen, da sie sich auch hinter körperlichen Beschwerden, die alle Organe betreffen können, verstecken können. Da viele Anzeichen der Krankheit auch dem Umfeld des Betroffenen lange verborgen bleiben, ist eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Arzt und dem Patienten sowie eventuellen Angehörigen oder Freunden sehr wichtig.

Man unterscheidet zwischen Haupt- und Zusatzsymptomen der Depression, die nicht unbedingt zeitgleich auftreten müssen.

## Hauptsymptome

- depressive Stimmung
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit

## Zusatzsymptome

- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit
- Selbsttötungsgedanken oder -versuche
- negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- verminderter Appetit
- Schlafstörungen

## Schweregrade der Depression\*

Hauptsymptome	2	2	3
Zusatzsymptome	2	3-4	min. 4
Schweregrad	leicht	mittel	schwer

\* Symptome (min. über 2 Wochen), nach Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN).

# ERFOLGVERSPRECHENDE THERAPIEVERFAHREN

Da Depressionen ein vielschichtiges, verzweigtes Krankheitsbild darstellen, gehören sie in ärztliche Betreuung und nicht in die Selbstbehandlung. Die zwei wichtigsten Therapie Säulen einer Depression sind die **medikamentöse Therapie** mit Antidepressiva und die **Psychotherapie**. Oft ist es sinnvoll, beide Behandlungsmethoden zu kombinieren.

Durch Medikamente lässt sich eine rasche Symptombesserung erreichen. Die Psychotherapie fördert das Durchbrechen alter Verhaltensmuster und die mentale Stabilisierung des Patienten, mit Problemen des Lebens souveräner umgehen zu können.

## Johanniskraut aus der Naturapotheke



Bei leichteren depressiven Verstimmungen kann die stimmungsaufhellende und harmonisierende Wirkung des Johanniskraut hilfreich sein. Zu bedenken ist allerdings, dass bedrohliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können. Daher bitte die richtige Therapiewahl mit dem Arzt abstimmen.

## Antidepressiva

Auf **Antidepressiva** sprechen die Patienten in der Regel gut an. Sie beeinflussen die Botenstoffe im Gehirn und fördern somit die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen im Gehirn. Da jedoch nicht jedes Antidepressivum bei jedem Patienten gleich wirkt, ist manchmal ein zweiter oder dritter Therapieanlauf nötig. Haben Sie Geduld, lassen Sie sich nicht von Rückschlägen entmutigen und vertrauen Sie Ihrem Arzt.

# WISSENSWERTES ÜBER ANTIDEPRESSIVA

- **Antidepressiva wirken nicht sofort**  
Wirkungsentfaltung nach 2 bis 4 Wochen
- **Antidepressiva machen nicht abhängig**  
Im Gegensatz zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln machen sie nicht süchtig. Sie wirken auf die gestörte Hirnfunktion und machen (auch bei Gesunden) nicht „high“.
- **Antidepressiva können nicht die Persönlichkeit verändern**  
Im Gegenteil: Die Depression verändert die Persönlichkeit. Nach erfolgreicher Antidepressiva-Therapie fühlen sich die meisten Patienten sogar wie früher.
- **Nebenwirkungen**  
Wie alle Medikamente haben auch Antidepressiva Nebenwirkungen. Lassen Sie sich nicht durch den Beipackzettel verunsichern, der zahlreiche auch sehr seltene Nebenwirkungen aufführt. Vertrauen Sie Ihrem Arzt – er wird das für Sie am besten geeignete und verträglichste Medikament auswählen.
- **Antidepressiva nach Besserung nicht abrupt absetzen**  
Um ein Wiederauftreten der Depression zu verhindern, wird im Regelfall nach Besserung der Symptome eine weitere Einnahme von 4–6 Monaten empfohlen.

Eine antidepressive Therapie muss grundsätzlich sorgfältig überwacht und die Dosierung regelmäßig überprüft werden – insbesondere dann, wenn der Patient noch andere Medikamente einnimmt.



# ZURÜCK ZUR LEBENSFREUDE

## Wichtig:

Viele Patienten fragen sich, ob Medikamente ihre Probleme in Beruf, Partnerschaft oder schwierigen Lebenssituationen beheben können. Arzneimittel können zwar diese Probleme nicht beseitigen, aber eine erfolgreiche Therapie mit Antidepressiva kann sie auf ein normales Maß reduzieren. Der Pessimismus schwindet und das Realitäts- und Selbstbewusstsein wachsen.

Für die nachhaltige und anhaltende Stabilität Ihres „Seelenkostüms“ können Sie darüber hinaus entscheidend selbst beitragen.

Die nachfolgenden Ratschläge lassen sich nicht nur hervorragend in Ihren Alltag integrieren – sie sollen Ihnen als wertvolle Methoden dienen, Ihr Seelentief auf Dauer zu überwinden.

## Denken Sie dran

Depression ist gut behandelbar. Durch Ihre therapiebegleitende Eigeninitiative gelangen Sie Schritt für Schritt zurück zum Lebensglück.

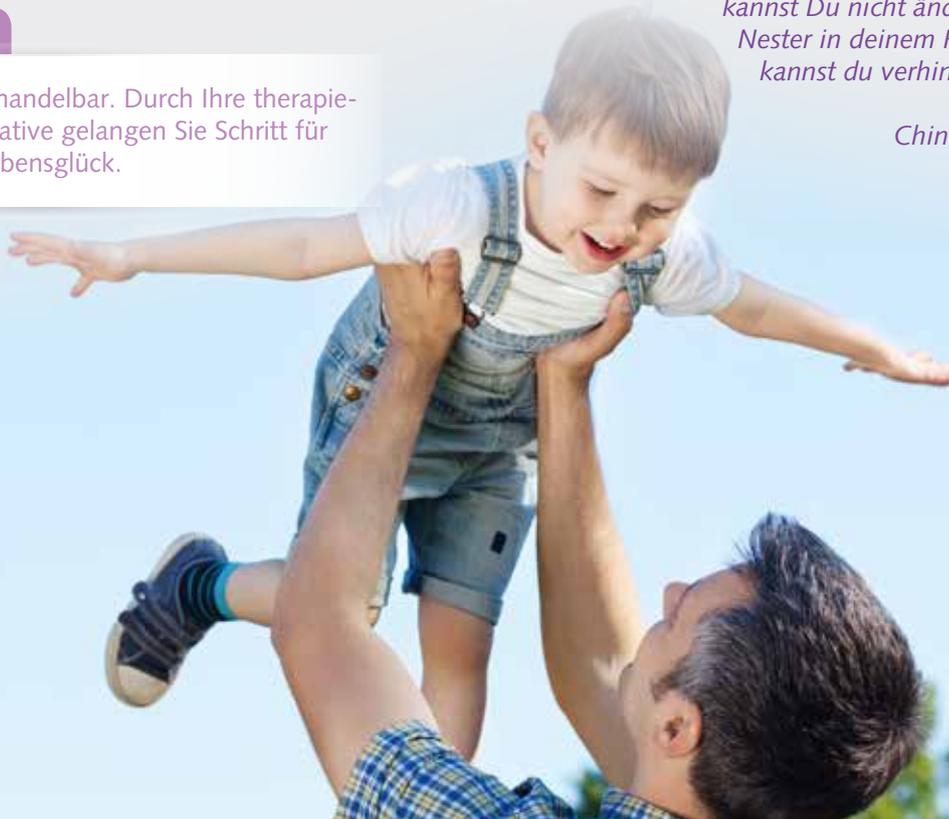
Während depressiver Episoden fühlen sich die Patienten in einer scheinbar ausweglosen Lage. Sie sind es aber nicht. Unterstützen Sie die Wirksamkeit Ihrer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung, indem Sie Ihre alltäglichen Verhaltensmuster auf den Prüfstand stellen.

Es gibt viele Wege aus der Depression. Nutzen Sie die Sinnleere als Lebenserfahrung und wählen Sie für sich geeignete Methoden, wieder Lebensfreude und Zuversicht zu finden sowie Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Im Folgenden haben wir bewährte Ratschläge zusammengefasst.

*Dass die Vögel der Sorge und des  
Kummers über deinem Haupte fliegen,  
kannst Du nicht ändern. Aber dass sie  
Nester in deinem Haar bauen,  
kannst du verhindern.*

*Chinesisches Sprichwort*



## Positiv denken und reden

Unsere Gedanken und noch mehr das gesprochene Wort sind kraftvoll und von magischer Ausstrahlung. Sie beeinflussen das Unterbewusstsein, lösen Gefühle aus und formen unsere Einstellung.

Das Unterbewusstsein nimmt alles wörtlich und versucht, die dahinterstehende Bedeutung zu verwirklichen.

Die Aussage „Es geht mir nicht so schlecht“ sollte durch „Ich fühle mich schon besser“ ersetzt werden. Denn sie hat eine positive Schwingung und überträgt diese Qualität nach innen wie nach außen.

## Wie außen, so innen ...

Nicht nur die Wahl positiver Gedanken und Worte wirkt sich auf unseren inneren Zustand aus – auch unsere Körpersprache und -haltung sind Spiegel unseres Gemütszustandes.

Wer belastet und niedergeschlagen ist, zieht den Kopf ein und lässt die Schultern hängen. Wer bewusst seine Körperhaltung einsetzt, kann damit auch seine seelische Verfassung beeinflussen.



Üben Sie bewusst eine positive aufrechte Haltung

Den Kopf heben, Schultern zurückziehen, entspannen Sie Ihr Gesicht und die Bauchmuskulatur, atmen Sie tief und geräuschvoll durch. In dieser Haltung werden sich keine negativen Gefühle verankern können – spüren Sie die positiven Gefühle, die von dieser Haltung ausgehen.

## Depression als Chance

Depressive Verstimmungen sind Ausdruck unserer Seele. Und wir tun gut daran, den Symptomen auf den Grund zu gehen, sie verstehen zu lernen und die Botschaften dahinter zu entschlüsseln.

Wir können die Wegweiser und Signale unseres Körpers nicht einfach umgehen, ohne langfristige Schäden zu nehmen. Vielleicht finden Sie einen Schlüssel für sich bei der Beantwortung nachstehender Fragen:

- **Wonach sehne ich mich im tiefsten Herzen?**
- **Orientiere ich mich an den für mich wichtigen Werten?**
- **Auf was verzichte ich, obwohl es mir eigentlich wichtig ist?**
- **Wie kann ich meine Bedürfnisse erreichen?**
- **Was hindert mich daran?**

## Gefühle zeigen

Gefühle sind Ausdruck unserer emotionalen Schleusen. Das Weinen bei Trauer genauso wie das Lachen bei Freude sind gesunde Reaktionen unserer Stimmungslage. Versuchen Sie, Ihren **Gefühlen freien Lauf** zu lassen, Ihr Herz auszuschütten und die Hilferufe der Seele zu entschlüsseln. So können Sie leichter loslassen und Ballast abwerfen.



## Der innere Anker

Suchen Sie Anlässe, um wieder Lebensfreude zu tanken, z. B. mit einem Glücksanker. Malen Sie besonders glückliche, schöne Momente Ihres Lebens in Ihrem Gedächtnis aus. Werden Sie eins mit dem Bild und fühlen Sie die positiven Gefühle, die es in Ihnen verströmt.

Nehmen Sie dieses Bild mit in Ihren Alltag oder in den Schlaf, erinnern Sie sich in depressiven Episoden an dieses Bild und lassen es vor Ihrem inneren Auge mit einem Lächeln mehr und mehr Raum einnehmen.



## Lebensenergie einatmen

Atmen ist die zentrale Körperfunktion, die unser Leben erst ermöglicht. Atmung passiert meist unbewusst, aber durch bewusste Atmung können wir unsere innere Haltung und Stabilität ausgezeichnet steuern.

Atmen spendet uns durch aufgenommenen Sauerstoff die notwendige Lebensenergie und versorgt alle Stoffwechselprozesse, insbesondere die Gehirnfunktion.

Wer zu flach, kurz und schnell atmet, nimmt zu wenig Sauerstoff auf, ist schnell erschöpft, unkonzentriert und oft deprimiert.

### Tipp

Versuchen Sie so häufig wie möglich (insbesondere unter hoher Belastung) bewusst tief und entspannt bis in den Bauchraum zu atmen. So wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. Sie werden energiegeladener, entspannter und können besser loslassen.



## Körper & Seele verwöhnen

Rhythmus bestimmt unser Leben. Der gleichmäßige Herzschlag der Mutter hat uns bereits vor der Geburt das Gefühl der Geborgenheit gegeben.

Während unseres ganzen Lebens reagieren wir auf **Musik**, ihren Zauber, der uns aufwühlen oder beruhigen kann, wohlige Schauer bewirkt oder uns fröhlich stimmt. Hohe Töne werden als aktivierend, tiefe als beruhigend empfunden. Ihre Schwingungen übertragen sich direkt auf unseren Körper und unsere Gefühlswelt.

Nutzen Sie für die Balance Ihrer Gefühle die Musik, die positiv auf Sie wirkt. Musikkompositionen mit 65 oder 75 Schlägen pro Minute wirken auf uns – entsprechend einem ruhigen Herzrhythmus – besonders entspannend und harmonisierend.

Üben Sie **Entspannungstechniken**, die Sie zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude führen. Sie werden Ihnen helfen, Stress abzubauen sowie Körper und Seele in Balance zu halten und zu stabilisieren.

Bewährte Methoden, die eigene Mitte zu finden, belastende Gedanken loszulassen und entspannter Probleme zu bewältigen, sind **Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Yoga**.

Gönnen Sie sich **Auszeiten** mit Achtsamkeit und dem Fokus auf genau diesen Moment. Genießen Sie ein Bad genauso wie einen Spaziergang. Die positive Energie, die Sie tanken, belohnt Ihr Körper mit Zufriedenheit.



## Stressabbau im Minutentakt

# 1

### Speed-Entspannung

#### Die ideale 2-Minutenübung für Stresssituationen.

Hände vor das Gesicht halten und Augen schließen. Wecken Sie in Gedanken schöne Erinnerungen, die positive Gefühle in Ihnen auslösen. Einige Male tief einatmen, Luft anhalten, langsam ausatmen.



Jetzt einige Grimassen hinter den Händen ziehen. So werden verspannte Gesichtsmuskeln entspannt, die sich als positive Lockerung auf den ganzen Körper ausdehnt. Zum Schluss Nacken kräftig durchkneten, um die Stressverspannungen zu lösen.

# 2

### Stress abschütteln

Um sich von negativen Gefühlen und Stress zu befreien, jeden Teil des Körpers kräftig durchschütteln und die Belastungen mit geräuschvollem Ausatmen ausschütteln.

Eine schnelle und effektive Übung, um wieder frisch und entspannt dem Alltag zu trotzen.



# 3

### Loslassen

Aufrecht auf einen Stuhl setzen - nicht anlehnen. Die Füße sind fest auf dem Boden, Hände liegen mit Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Entspannen Sie sich, langsam und tief atmen. Sagen Sie in Gedanken „Lass los.“ – so oft Sie mögen.



# 4

### Verwurzelt

Mit geschlossenen Beinen sicher hinstellen - Augen schließen. Fühlen Sie wie Sie mit der Erde verwurzelt sind. Wiegen Sie sich ganz sanft in alle Richtungen wie ein Grashalm im leichten Wind. Genießen Sie es, sich von der inneren Ruhe treiben zu lassen.

# 5

### Auspendeln

Hüftbreit hinstellen, Arme locker hängen lassen. Nun den Oberkörper mit etwas Schwung in eine Richtung drehen, Arme schwingen locker mit. Dann in die andere Richtung drehen und im Wechsel pendeln, so lange Sie mögen. Achten Sie darauf, dass die Arme stets locker mitpendeln, die Hände dürfen sanft auf die Hüften klatschen.



## Beckenboden kräftigen

### 1 Drücken & Ziehen

An einem Tisch Platz nehmen, der sich nur schwer verschieben lässt. Auf die Vorderkante des Stuhls setzen, Rücken ist aufrecht, Becken leicht nach vorn geneigt. Füße stehen in Schrittstellung.

Einatmen, Hände an Tischkante – mit dem Ausatmen, Sitzbeinhöcker zusammenziehen und kräftig gegen den Tisch drücken. Oberkörper bleibt locker - der Körperschwerpunkt liegt im Becken. Die Spannung einige Atemzüge halten. Loslassen.

**Wechsel:** Beim nächsten Ausatmen versuchen Sie, den Tisch heranzuziehen. Einige Atemzüge halten. Loslassen.



### 2 Dynamisch aufsteigen

Das ideale Training für den Beckenboden. Nur den Vorderfuß auf eine Stufe setzen, Beckenboden anspannen und mit jeweils unterem Fuß abstoßen. Perfekt ist es, wenn es Sie richtig nach oben zieht. Das schafft Energie und Frische.



### 3 Becken-Fersen-Power

Bequem auf dem Rücken liegen. Beine hüftbreit bis zum rechten Winkel von Ober- und Unterschenkel aufstellen, Zehen zeigen nach oben. Tief in den Bauch einatmen. Beim Ausatmen Beckenboden anspannen. Rücken und Fersen kräftig in den Boden drücken. Mit dem Einatmen alle Spannung lösen. Kleine Pause.



### 4 Waage

Diese Balanceübung trainiert optimal den Beckenboden und die Koordination und stabilisiert den Körper. Gerade und locker hinstellen. Beine etwas auseinander, Knie leicht gebeugt. Beckenboden entspannen, Gewicht auf rechtes Bein verlagern. Arme seitlich strecken.

Langsam linkes Bein nach hinten heben, Oberkörper gerade nach vorn beugen. Strecken Sie Ihr Bein nicht höher, als Sie es mit sicherem Stand können. Möglichst 30 Sekunden halten. Beinwechsel.





## Bewegung schafft gute Laune

Regelmäßige Bewegung konditioniert nicht nur unseren Körper und Kreislauf – sie ist auch effektiv gegen Stimmungstiefs und beugt Erkrankungen vor.

Durch mäßige aber regelmäßige sportliche Betätigung werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone gebildet. Auch wenn das Aufraffen während depressiver Episoden schwer fällt – es gibt kaum ein besseres Heilmittel als Sport, um Körper, Geist und Seele mit neuer Energie zu versorgen und die seelische Balance wieder herzustellen.

**Entdecken Sie Bewegung** für sich als idealen positiven Stimmungsmacher. Geeignet sind alle Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und Ihre Ausdauer fördern, wie z. B. Joggen, Walking, Rad fahren, Schwimmen oder Wandern. Lassen Sie es langsam angehen, aber bleiben Sie dran.

## Licht für die Seele

Licht, insbesondere Sonnenlicht, hat einen elementaren Einfluss auf unsere Stimmung. Ohne Sonne könnten wir nicht existieren. Helles Licht hellt die Stimmung auf, trübes Wetter trübt sie.

Depressionen treten gehäuft in der dunklen, sonnenarmen Jahreszeit auf. Man spricht von der **saisonalen Winterdepression**, unter der sehr viele Menschen leiden. Nutzen Sie besonders im Winter jede Gelegenheit, sich in der Natur zu bewegen, besonders bei Sonnenschein. Erhellend für Sie Ihre Wohn- und Arbeitsräume.

Um Ihrem Stimmungstief zu entfliehen, nutzen Sie die Wirkung von Licht und Farben. Mit der so genannten **Lichttherapie** lassen sich die Stimmungsdepots wieder auffüllen.

## Lust auf Farben

Als Kinder des Lichts haben Farben einen großen Einfluss auf unsere Seele. Durch eine bewusst eingesetzte Farbwahl unserer Kleidung oder Inneneinrichtung können wir unsere innere Stimmung, Aktivierung oder Entspannung entscheidend beeinflussen.



### Rot & Orange

Wirken erregend und aktivierend. Sie stimulieren Herz, Kreislauf und die Atmung.

### Blau

Wirkt kühl, entspannend und schlaffördernd.

### Grün

Wirkt harmonisierend und beruhigend. Ideal gegen Stress und Nervosität.

### Gelb

Steht für Aktivierung und gute Laune. Das „natürliche“ Antidepressivum. Überdosierung kann allerdings zu Überreiztheit und Nervosität führen.

## Seelennahrung

Gesunde, ausgewogene Ernährung hebt auch die Stimmung. Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sind häufige Begleiter einer depressiven Episode. Gestalten Sie deshalb Ihren Speiseplan abwechslungsreich und verzichten Sie auf eine Diät.

### Tipps aus der Stimmungs-Küche

- **Genießen Sie bewusst** Ihre Mahlzeiten mit allen Sinnen.
- **Lieber öfter** kleine Mahlzeiten als ein opulentes Mahl.
- **Frische**, appetitanregende Zutaten.
- **Reichlich trinken** (ideal sind 2 Liter Mineralwasser oder Kräutertee).
- Banane, Avocado, Rosenkohl, Feldsalat, Broccoli, Tomaten, Grünkohl, Nüsse und Samen fördern die Serotoninbildung und haben daher einen positiven Einfluss auf unsere Stimmungslage.
- Kaffee, Cola, Fett & Fastfood meiden.



### Ihr Glücksdreieck

Zwingen Sie sich nicht zu etwas, das Ihnen keine Freude bringt. Nehmen Sie in Ihrem Alltag jede Möglichkeit wahr, sich bewusst zu bewegen, zu entspannen und zu ernähren. So können sich Seele und Körper optimal entfalten und Sie mit neuer Lebensenergie versorgen. Das ist das Glücksdreieck für ein gesundes, erfülltes Leben.

### Und denken Sie dran:

Das Wichtigste in Ihrem Leben sind Sie selbst!

# WER HILFT WEITER?

## Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Semmelweisstraße 10  
04103 Leipzig  
Tel.: 0341 / 97-244 93  
Fax: 0341 / 97-245 99  
info@deutsche-depressionshilfe.de  
www.deutsche-depressionshilfe.de

## NAKOS

### Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115  
D-10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
selbsthilfe@nakos.de  
www.nakos.de

[www.hilfe-gegen-depressionen.de](http://www.hilfe-gegen-depressionen.de)

[www.forum-Depressionen.de](http://www.forum-Depressionen.de)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Depression>  
Neutrale Infoplattform über Ursachen, Behandlungsmethoden und Medikamente bei Depressionen

## Telefonseelsorge

Tel.: 0800 / 111 01 11  
Tel.: 0800 / 111 02 22  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
Anrufe sind bundesweit kostenfrei.

Ein Service von

**ZENTIVA**

EIN SANOFI-UNTERNEHMEN

ZENTIVA Pharma GmbH, Potsdamer Straße 8, D-10785 Berlin, [www.zentiva.de](http://www.zentiva.de)

333176-043256