



Depressionen und depressive Verstimmungen in der Winterzeit

Natürliche Mittel zur unterstützenden Behandlung von Winterdepressionen

Die depressive Verstimmung gehört mit zu den häufigsten Krankheiten und tritt im Winter besonders häufig auf. Dies wird dann als Winterdepression bezeichnet und hängt mit der Jahreszeit zusammen. Im Winter regnet und stürmt es häufig, es wird früher dunkel und somit werden die Tage kürzer. Der Lichtmangel und das nasskalte Wetter schlagen vielen Menschen ab in der Regel November aufs Gemüt. Es handelt sich dann um eine Winterdepression, wenn der niedergeschlagene und lustlose Zustand länger als zwei Wochen anhält. Für die Betroffenen ist eine depressive Verstimmung sehr belastend und diese Depressionen können leicht bis mittelschwer sein.

Oftmals ist der Verlauf der saisonal abhängigen Depression typisch. Die Winterdepression startet im Herbst und dann kommt es im Frühjahr zur vollständigen Rückbildung. Wer allerdings von den Winterdepressionen bei sich Bescheid weiß, der kann die Beschwerden lindern. Je nachdem, wie ausgeprägt eine depressive Verstimmung ist, danach richtet sich die Therapie. Jeder kann den Winterdepressionen vorbeugen, indem er sich viel im Freien aufhält und dabei viel Licht tankt. Dadurch wird Serotonin produziert, wodurch die depressive Verstimmung reduziert wird. Auf alle Fälle sollten betroffene Personen zu einem Arzt gehen, denn dieser kann anhand der Krankheitsgeschichte eine Diagnose erstellen. Damit die Diagnose dann auch sicher ist, müssen zumindest zwei Beschwerden und zwei übrige Symptome bestehen. Dazu gehören Antriebsminderung, Freudlosigkeit, Interessenverlust, gedrückte Stimmung, Unzufriedenheit und Unruhe.

Johanniskraut: Eine natürliche Unterstützung

Eine Therapie gegen depressive Verstimmungen muss so lange fortgeführt werden, bis die Stimmung über einen längeren Zeitraum stabil ist. Es werden damit auch Maßnahmen getroffen, damit es nicht zu Rückfällen kommt. Gewisse Arzneimittel wie zum Beispiel das Johanniskraut entfalten ihre gesamte Wirkung erst nach circa drei Wochen. Oftmals kann es dann auch ein halbes Jahr dauern, bis eine nachhaltige Wirkung erzielt wird. Nachdem es bei Johanniskraut schneller zu einem Sonnenbrand kommen kann, sollte keiner sich damit zu lange der Sonne aussetzen. Das Johanniskraut hilft immer bei milden Störungen, denn es wirkt stimmungsaufhellend. Gewissermaßen werden starke Nervenreize wie Nervosität, Panik und Angst abgeschirmt. Verglichen mit anderen Medikamenten macht Johanniskraut nicht abhängig und es ist sehr gut verträglich. Ebenfalls macht das Johanniskraut die Betroffenen widerstandsfähiger, gelassener und ruhiger gegenüber dem Stress im Alltag. Übrigens sind die verschiedenen Symptome für eine depressive Verstimmung schnell zu erkennen.

Ebenso hilfreich: Eine gesunde Teemischung

Bei der winterlichen Traurigkeit gibt es eine Teemischung mit Johanniskraut, Melissenblätter, Passionsblumenkraut und Hibiskusblüten. Die Mischung wird überbrüht, dann zehn Minuten ziehen gelassen und dann werden die Wirkstoffe ab gesiebt. Dieser Wintertee wird am besten über vier bis sechs Wochen morgens, mittags und abends getrunken. Besonders für Winterdepressionen und schlechte Gedanken ist dieser Tee geeignet. Bei Einschlafschwierigkeiten durch zu viel Grübeln hilft eine Teemischung mit Baldrianwurzel, Johanniskraut, Hopfenzapfen, Melissenblätter und Pfefferminzblätter. Dieser Tee wird am besten morgens und abends getrunken und er muss ebenfalls vier bis sechs Wochen lang getrunken werden. Dieser Tee dient der Anwendung bei winterlichen Verstimmungen verbunden mit Schlafbeschwerden. Diese Arzneitees und weitere rezeptfreie Mittel sind auf <http://www.medikamente-preiswert-bestellen.de> zu finden.

Pressekontakt

Medikamente preiswert bestellen

Herr Thomas Puhlmann
Industriestraße 1
06847 Dessau-Roßlau

medikamente-preiswert-bestellen.de
info@medikamente-preiswert-bestellen.de

Firmenkontakt

Medikamente preiswert bestellen

Herr Thomas Puhlmann
Industriestraße 1
06847 Dessau-Roßlau

medikamente-preiswert-bestellen.de
info@medikamente-preiswert-bestellen.de

Medikamente preiswert bestellen ist seit 2006 der kompetente Vergleich von Versandapotheken und deren Preise für Medikamente. Unser Ziel ist es, für Sie den Medikamenteneinkauf günstig und sicher zu machen. Wir haben von ca. 85 Versandapotheken über 4.000.000 Preise und mehr als 1000 Apotheken-Bewertungen in unserem Preisvergleich.