



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

ZUR EICHE
Tagespflege
Bissendorf

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark
www.tagespflege-wedemark.de

Sozialstation

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

Pflegestützpunkt
Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark

Wohnpark Tagespflege
ALTE FESTWIESE - ELZE

Sorglos-Wohnen - Wohngemeinschaft - Tagespflege
Pflegedienst - Service & Pflege

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark
info@sozialstation-wedemark.de - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

7534001_002624

Dunkel, kalt, immer müde?

Was der Seele jetzt hilft

Nicht jeder, der sich in der dunkleren Jahreszeit niedergeschlagen fühlt, leidet zwangsläufig unter einer Winterdepression. „Teilweise sprechen wir auch nur von einem sogenannten Winterblues“, so Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und ärztlicher Direktor der Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau in Baden-Württemberg.

WINTERBLUES

Beim Winterblues stehen Häfner zufolge „melancholische Gedanken im Vordergrund und das Bedürfnis, sich vermehrt auf sich selbst und den engeren Kreis seiner Liebsten zu konzentrieren“. Die Symptome sind mild und gehen oft von allein wieder vorbei. Falls sie aber länger als zwei Wochen anhalten oder sich verschlimmern, ist es durchaus ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen.

WINTERDEPRESSION

Bei der Winterdepression oder Seasonal Affective Disorder (SAD) wiederum können spezifische Symptome und solche einer klassischen Depression zusammen auftreten. Dazu gehören:

- * Starkes Schlafbedürfnis (Hypersomnie)
- * Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßes und Kohlenhydrate



Nicht jeder, der sich im Winter niedergeschlagen fühlt, leidet unter einer Winterdepression.

Foto: Stratenschulte/dpa

- * Antriebslosigkeit
- * Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit
- * Soziale Isolation, weniger Interesse an Freizeitaktivitäten

Symptome wie Heißhunger und ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis gelten als typisch für die Winterdepression. Von einer Winterdepression spreche man, wenn die Symptome mindestens zwei Jahre lang bestehen.

Denn: Ein charakteristisches Merkmal der Winterdepression sei «ihr wiederkehrender Verlauf», so Häfner: „Mit dem Einsetzen des Frühlings lassen die Symptome meist nach, nur um in der Herbst- und Wintersaison erneut aufzutreten.“ Wer Jahr für Jahr in dieser Zeit die Symptome bemerkt, sollte über eine ärztliche Abklärung nachdenken. Häfner rät, vorsorglich die eigenen Energiereserven in der dunklen Jahreszeit zu stärken und so einer Winterdepression entgegenzuwirken.

Wie kann man im Alltag einer Winterdepression vorbeugen?

- * Mehr Licht

Raus aus dem Haus: „Regelmäßiger Aufenthalt im Freien, insbesondere bei Tageslicht, wirkt stimmungsaufhellend“, sagt Häfner. Das natürliche Licht habe selbst an grauen Tagen positive Effekte auf den Biorhythmus und das Wohlbefinden.

Zu Hause oder im Büro empfiehlt er Tageslichtlampen. Ein Tageslichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, könne helfen, besser in den Tag zu starten.

- * Bewegen

So wird man im Wortsinn aktiv gegen den Stimmungsabfall: „Sport reduziert das Stressempfinden und fördert zugleich die Freisetzung von Glückshormonen“, erklärt Psychosomatiker Häfner. Und besser durchschlafen könne man dadurch auch.

- * Gesunder Schlafrhythmus

Die längere Dunkelheit draußen führt dazu, dass der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Zu ausgiebiges Dösen oder langes Schlafen kann Depressionen begünstigen, so Häfner. „Wer merkt, dass durch das Liegenbleiben schlechte Laune entsteht, sollte gegebenenfalls seine Bettzeit verkürzen.“

- * Soziale Kontakte pflegen

Auch wenn es manchmal Überwindung kostet: „Sozialer Austausch und gemeinsame Aktivitäten zählen zur Basis einer gesunden Psyche“, erklärt Häfner. So lasse sich die mentale Widerstandskraft stärken, und man könne den Anforderungen des Alltags besser begegnen.

Ärzte und Psychiater empfehlen manchmal auch Vitamin D. Es wird in der Haut mit Hilfe von UV-Licht der Sonneneinstrahlung gebildet und ist wichtig für Knochen, Muskeln und Immunsystem. Vitamin D beeinflusst aber auch Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin im Gehirn, die unter anderem an der Regulierung von Aktivität, Stimmung und psychischer Verfassung beteiligt sind, heißt es von den Oberberg-Fachkliniken für Psychiatrie. Bevor eine Einnahme von Vitamin-D-Präparaten erfolgt, sollte ein möglicher Vitamin-D-Mangel unbedingt überprüft werden. (DPA)

Ich spüle nicht!*

**Ich liebe dich!*

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528



- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Elegante Lösungen
- ✓ Natürliches Klangerlebnis
- ✓ Reparatur/Service
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Profitieren Sie von unserer über 25-jährigen Erfahrung!



Langenforther Platz
30853 Langenhagen
P Parkplätze auf dem Hof
(Zufahrt über Godshorner Str. frei)
Tel.: 0511 - 20 20 528

am Langenforther Platz Seit 16 Jahren!



HOPPE HÖRGERÄTE GMBH

www.hoppe-hoergeraete.de

... wieder hören macht Spaß!

29373201_002624