

Gesund durchs Jahr *Der Winter*

VON ANKE NOLTE

DER EINE SCHWÖRT auf die Schulmedizin, die zweite auf Naturheilkunde, der dritte auf Homöopathie. Was hilft gegen Leiden, die vielen Menschen gerade im Winter zu schaffen machen?

Winterblues

Die trüben Tage im Winter schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. „Es ist ganz normal, dass sich manche Menschen in der kalten und dunklen Jahreszeit mehr in die eigenen vier Wände zurückziehen und vielleicht auch etwas melancholischer gestimmt sind“, erklärt Professor Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig und Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. „Doch bei manchen Menschen entwickelt sich der Winterblues zu einer Depression im medizinischen Sinne.“

Wer mindestens zwei Jahre hintereinander ab dem Herbst in eine tiefere

depressive Verstimmung fällt, könnte unter einer Winterdepression leiden, auch Saisonal Abhängige Depression (SAD) genannt.

► **DAS BIETET DIE SCHULMEDIZIN** „Bei leichten bis mittelschweren Winterdepressionen kann eine Lichttherapie helfen“, berichtet Hegerl. „Wie



diese genau wirkt, ist bisher nicht geklärt, aber Licht kann über die Netzhaut den Biorhythmus und andere Hirnfunktionen beeinflussen.“ Beispielsweise wird bei Lichtmangel zu viel von dem „Schlafhormon“ Melatonin ausgeschüttet.

Dagegen setzen die Ärzte spezielle Therapielampen ein. Sie leuchten mit mindestens 2500 Lux, manchmal bis zu 10 000 oder 20 000 Lux. Zum Vergleich: Eine Bürolampe hat nur etwa 500 Lux. Sitzen Betroffene täglich eine halbe bis eine Stunde vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang vor der Therapielampe, verlängert dies die Tage – die Stimmung hellt sich auf. Sonnenbrand droht nicht, denn dieses Licht hat keinen UV-Anteil. Der Besuch eines Solariums nützt übrigens nichts, denn der Lichtreiz muss über die offenen Augen erfolgen.

Allerdings: „Handelt es sich um eine schwere Winterdepression, sind Antidepressiva oder Psychotherapie oder auch beides angezeigt“, betont Experte Hegerl.

► DAS BIETET DIE NATURHEILKUNDE

Es muss nicht immer künstliches Licht sein: „Nutzen Sie die Mittagspausen für einen Spaziergang, das kann gegen einen leichten Winterblues schon ausreichen“, sagt Dr. Jörg Albrecht. Der Allgemeinmediziner führt eine Praxis in Ganderkesee bei Oldenburg und hat eine Zusatzausbildung in Naturheilkunde und Homöopathie absolviert. Immerhin bekommen Sie

im Freien selbst an einem bewölkten Wintertag 3000 bis 4000 Lux ab. Durch die körperliche Aktivität schlagen Sie zudem zwei Fliegen mit einer Klappe, denn auch sie wirkt gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit entgegen.

Bei depressiven Störungen kommen außerdem Tabletten mit Johanniskrautextrakt infrage. „Studien haben gezeigt, dass Mittel mit Johanniskraut in ausreichender Dosierung bei mittelgradigen Depressionen ähnlich effektiv sind wie chemische Antidepressiva“, erklärt Albrecht.

Die Naturheilkunde misst auch der Ernährung große Bedeutung bei: „Es hört sich banal an: Aber regelmäßiges vollwertiges Essen, möglichst frisch gekocht, kann die Symptome bessern“, erläutert der Experte aus Oldenburg.

► DAS BIETET DIE HOMÖOPATHIE

Alles erscheint düster, wie in Tinte gehüllt. „Fühlt sich das Leben so an, ist das ein Hinweis für das Mittel *Sepia*“, sagt Albrecht, der zweiter Vorsitzender im Deutschen Zentralverein Homöopathischer Ärzte ist. *Sepia* ist der Farbstoff des Tintenfisches.

Dieses Beispiel verdeutlicht das Prinzip der Homöopathie: Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Die eingesetzten Substanzen sind außerdem stark verdünnt und zusätzlich schrittweise verschüttelt. Dabei gibt es nicht ein Mittel gegen eine bestimmte Krankheit, sondern die Kunst des Behandlers besteht darin, das individuell geeignete zu finden.

Den Menschen, für die *Sepia* passt, hilft es, sich körperlich zu verausgaben. Der Versuch zu trösten macht für sie alles nur noch schlimmer. Ist jemand dagegen eher weinerlich, lässt sich gern trösten und liebt die sanfte Bewegung, greift der Homöopath eher zu *Pulsatilla*, also Kuhschelle.

► FAZIT

Bringen Sie mehr Licht in die trüben Tage! Durch Bewegung im Freien oder künstliche Therapielampen. Auch pflanzliche, homöopathische oder chemische Arzneien können Sie aus dem Tief herausholen. Wichtig: Bei starkem Leidensdruck ist es notwendig, den Hausarzt aufzusuchen, der

gegebenenfalls zum psychiatrischen Facharzt überweist.

Hautprobleme

Wenn er von draußen hereinkommt, wird er öfter auf seine „frische Gesichtsfarbe“ angesprochen. Doch Björn Graber* kann sich darüber nicht freuen: Er leidet unter Rosacea, einer akneähnlichen, entzündlichen Hauterkrankung des Gesichts. „Im Winter wird es immer schlimmer, durch die Kälte, den Wind und die Temperaturwechsel zwischen warm und kalt“, berichtet der Berliner Journalist.

Nicht nur Rosacea, auch andere Hautprobleme wie Schuppenflechte oder Neurodermitis verstärken sich in der kalten Jahreszeit. Durch die Kälte draußen und die Heizungsluft drinnen trocknet die Haut aus und wird anfälliger für Irritationen und Ekzeme.

► DAS BIETET DIE SCHULMEDIZIN

Trockene Haut benötigt eine Feuchtigkeitscreme, möchte man meinen. „Doch bei solchen Öl-in-Wasser-Emulsionen verdunstet das Wasser in der Haut sehr schnell“, erklärt Dr. Heiko Grimme, Hautarzt in Stuttgart. „Winterhaut braucht vielmehr rückfettende Cremes, also Wasser-in-Öl-Emulsionen, welche die Haut etwas versiegeln.“ So geht weniger Wasser verloren, und es können weniger schädigende Stoffe in die Haut eindringen. „Idealerweise sollten die Cremes

* Name von der Redaktion geändert



Im Winter das Eincremen nicht vergessen

FOTOS: (RECHTS) © GETTY IMAGES; (VORHERIGE DOPPELSEITE) © FOTOLIA.DE

noch sogenannte Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Milchsäure oder Glycerin enthalten, um die Feuchtigkeit zu binden“, so Grimme.

Hauterkrankungen verlangen im Winter besondere Aufmerksamkeit: Kortisonhaltige Salben – eventuell kombiniert mit Harnstoff oder Salizylsäure – lindern die Symptome von Schuppenflechte und Neurodermitis.

Björn Graber behandelt sein Gesicht mit einer rezeptpflichtigen Salbe, die ein Antibiotikum enthält. Inzwischen kommt er aber über Wochen auch ohne sie aus. „Wenn ich darauf achte, dass ich nichts Scharfes esse, meinen Kaffeekonsum reduziere, möglichst wenig Alkohol trinke und nicht zu viel Stress habe, bekomme ich meine Hautprobleme gut in den Griff“, sagt der 42-Jährige.

► DAS BIETET DIE NATURHEILKUNDE

Die Naturheilkunde geht davon aus, dass bei Hautproblemen der Darm beteiligt ist. Präparate, die Darmkeime enthalten, sollen das Immunsystem im Verdauungstrakt positiv beeinflussen – und damit auch das Hautbild.

Auch Licht und Wasser kommen zum Einsatz. Eine Behandlung mit künstlicher UV-Strahlung kann die Symptome einer Schuppenflechte bessern. „Dabei handelt es sich um UVB-Licht. UVA-Licht wie in Solarien hilft alleine nicht“, erklärt der Stuttgarter Hautarzt Grimme. Kombiniert mit einer Badetherapie in Salzlösungen verstärkt sich die heilende Wirkung.

Die Pflanzenwelt bietet ebenfalls Hilfe: Cremes und Salben mit Extrakten der Berberitze wirken nachweislich bei Schuppenflechte, bei Neurodermitis Eichenrindenextrakt und Johanniskrautöl. Umschläge mit Kamille trocknen akute, nässende Ekzeme ebenso gut aus wie die Gerbstoffe in Schwarztee-Auflagen.

► DAS BIETET DIE HOMÖOPATHIE

Egal ob Akne, Ekzeme, Schuppenflechte oder Herpes – bei trockenen, stark juckenden Hautausschlägen gilt *Sulfur* (Schwefel) als ein Hauptmittel. „Allerdings ist es bekannt dafür, dass es eine deutliche Erstverschlimmerung hervorrufen kann, insbesondere wenn die Potenz zu hoch ist oder es zu häufig genommen wird“, warnt Dr. Jörg Albrecht, zweiter Vorsitzender des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte. Auch homöopathische Mittel können also Nebenwirkungen haben, besonders bei unsachgemäßer Anwendung.

Gegen nässende Haut wird häufig *Graphites* (Graphit) eingesetzt. Eitern Furunkel oder eine Nagelbettentzündung, neigt der Betroffene zu Fußschweiß und sind die Nägel brüchig, kommt *Silicea* (Kieselerde) in Frage.

► FAZIT

Eine gute Grundpflege kann vor trockener Haut bewahren. Bei Ekzemen stehen eine Reihe von medizinischen, pflanzlichen oder homöopathischen Präparaten zur Verfügung. Licht, Luft,

Wasser und Sonne können das Hautbild verbessern ebenso wie eine Umstellung der Ernährung. Auch psychische Faktoren spielen eine Rolle.

Osteoporose

Wenig Sonne und Licht im Winter – dann fehlt dem Körper Vitamin D. Ein Mangel daran kann einer Osteoporose Vorschub leisten, also dem Knochenschwund. Zwar baut sich bei jedem Menschen ab etwa dem 35. Lebensjahr die Knochensubstanz zunehmend ab, bei einer Osteoporose beschleunigt sich dieser Prozess jedoch.

„Nicht selten wird die Erkrankung erst spät erkannt“, erklärt Experte Albrecht. „Nämlich erst dann, wenn es schon zu Brüchen gekommen ist, meist aus nichtigem Anlass.“

► DAS BIETET DIE SCHULMEDIZIN

„Halten Sie jeden Tag Gesicht und entblößte Unterarme 15 bis 30 Minuten lang in die Sonne oder ans Tageslicht, um die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzukurbeln“, rät Dr. Albrecht. Dabei auch im Sommer je nach Hauttyp bis zu 15 Minuten keine Sonnencreme benutzen, weil sonst die UV-Strahlen nicht zur Haut durchdringen. Für ältere Menschen, denen es nicht gelingt, ihren Kalzium-

bedarf über die Nahrung zu decken (siehe Das bietet die Naturheilkunde), kann es sinnvoll sein, Kalziumpräparate einzunehmen. Empfehlenswert sind 500 Milligramm pro Tag.

Gisela Klatt, Präsidentin des Bundeselbsthilfeverbands für Osteoporose e.V. (BfO), schwört vor allem auf Bewegung: Dreimal die Woche besucht die 64-Jährige aus dem bayerischen Wendelstein ein Fitnessstudio, einmal die Woche ein spezielles Funk-

tionstraining, das der BfO in über 300 Selbsthilfegruppen anbietet.

„Nach meiner Erfahrung nehmen sogar Menschen mit schwerer Osteoporose, die Schmerzen und verschiedene Brüche haben, gern daran teil“, berichtet sie.

Ob eine Osteoporose vorliegt, bestimmt der Arzt mit einer Knochendichtemessung. „Liegt der sogenannte T-Wert

bei -2,5 oder weniger, kommen verschreibungspflichtige Medikamente infrage“, sagt Dr. Albrecht. In erster Linie verordnen die Ärzte Bisphosphonate. Vitamin-D- und Kalziumpräparate ergänzen die Behandlung.

► DAS BIETET DIE NATURHEILKUNDE

Bei Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose treffen sich Schulmedizin und Naturheilverfahren: es geht um Licht und Luft, gesunde Kost und

„Nicht selten wird eine Osteoporose erst spät erkannt. Nämlich dann, wenn es schon zu Brüchen gekommen ist.“

DR. JÖRG ALBRECHT

viel Bewegung. Aus Sicht der Naturheilkunde wird die Rolle von Kalzium dabei aber eher über- und von Vitamin D eher unterschätzt.

Tatsächlich zeigen Studien, dass mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland nicht den Vitamin-D-Blutspiegel erreicht, der für die Knochengesundheit erforderlich ist. Naturheilkundler plädieren deshalb dafür, Vitamin D in relativ hoher Dosierung als Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen. Während in der Schulmedizin 1000 I. E., also internationale Einheiten, als Standard gelten, gehen naturheilkundlich orientierte Behandler schon mal bis 20 000 I. E. hoch. Für die genaue Dosierung empfehlen sie, das Vitamin D im Blut bestimmen zu lassen. Dies ist wichtig, weil Vitamin D als speicherbares Vitamin auch überdosiert werden kann.

Zudem schaut die Naturheilkunde bei der Ernährung genauer hin: „Bei kalziumreicher Ernährung denken alle an Milch und Milchprodukte“, sagt Dr. Albrecht. „Doch aus naturheilkundlicher Sicht ist es vorteilhafter, den Kalziumhaushalt über pflanzliche Kost zuzuführen.“

In grünem Gemüse wie Grünkohl, Fenchel, Brokkoli und Lauch steckt viel Kalzium. Spinat und Mangold allerdings enthalten Oxalsäure, welche die Aufnahme von Kalzium blockiert.

Schmerzen durch die Osteoporose kann die Naturheilkunde pflanzlich behandeln. „Weidenrindenprodukte haben sich bei Knochenschmer-

zen bewährt“, berichtet Dr. Albrecht. Wärme tut gut, als Heublumensack, Moorpackung oder Vollbad mit Heublumen- oder Fichtennadeln-Zusatz.

► DAS BIETET DIE HOMÖOPATHIE

Die Osteoporose lässt sich homöopathisch nur behandeln, wenn Beschwerden vorliegen: Etwa Rückenschmerzen. Wer sich zu einem Homöopathen begibt, sollte sich vorher genau beobachten: Strahlen die Schmerzen von einem Zentrum nach außen, wechseln sie den Ort und sind bohrend, eignet sich *Asa foetida*, getrockneter Gummiharz.

Werden die Schmerzen dagegen bei Kälte und Nässe schlechter, fühlt man sich wie verrenkt und neigt zu kalten Füßen, könnte *Calcium carbonicum*, die schneeweißen Teile der inneren Austernschale, infrage kommen. Ist es bereits zu Knochenbrüchen gekommen, greifen viele Homöopathen zu *Symphytum* (Beinwell), um die Knochenheilung zu unterstützen.

► FAZIT

Älter werden bedeutet keineswegs, dass man zwangsläufig eine Osteoporose bekommt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Knochen zu schützen: sich „knochengesund“ ernähren, Vitamin-D-Mangel vermeiden, sich viel bewegen – gerade auch im Winter möglichst draußen.

Die dritte Folge unserer Reihe „Gesund durchs Jahr“ lesen Sie im März 2016.