

# Winterdepression – und was dein Darm damit zu tun hat ...

Im letzten Beitrag schloss ich ab mit dem Hinweis der Serotoninproduktion (unserem Glückshormon) in einem (gesunden) Darm, der mit einer großen Bakterienvielfalt gesegnet ist. Diese umfangreiche Artenvielfalt ist aber auch nur gewährleistet, wenn wir nicht schon allzu oft zu Antibiotika gegriffen haben – oder überhaupt.

Die Entdeckung des Penicillins, das 1928 von dem schottischen Bakteriologen Alexander Fleming in Form eines Pilzes, der Staphylokokken auflösen konnte, gefunden wurde, war ein Meilenstein der Medizin. Es handelte sich um ein natürliches Antibiotikum, das Leben retten konnte, wenn die bis dahin moderne Medizin an ihre Grenzen gekommen war.

Leider wird Antibiotikum im Allgemeinen (inzwischen überwiegend chemisch hergestellt) heutzutage inflationär verabreicht und auch in der Massentierhaltung eingesetzt, was uns Menschen nachhaltig negativ durch mögliche und bereits bestehende Resistenzen beeinflusst. Außerdem sollte man bei Einnahme eines Antibiotikums auch genau prüfen lassen, um welches Bakterium es sich tatsächlich handelt, also ein gezielter Einsatz, und nicht einfach ein Breitbandantibiotikum verschreiben lassen.

Zudem sitzt unser eigenes Immunsystem in unserem Darm, das durch die Gabe eines solchen Medikamentes negativ verändert wird. Wenn wir ständig an unserer Mikrobiom-Zusammensetzung „herumpfuschen“, geht das nicht nur zulasten unseres eigenen Immunsystems, sondern es wirkt sich auch nachteilig auf unsere Stimmung aus. Schließlich gibt es eine ganz enge Verbindung von unserem Darm zu unserem Gehirn. Das Gehirn entwickelte sich nämlich bereits im frühembryonalen Stadium aus dem Darm.

Fleming entdeckte übrigens bereits 1921 ein körpereigenes Antibiotikum, das wir selbst in unserem Körper herstellen: Es handelt sich dabei um ein Enzym namens Lysozym.

Dieses wird vor allem im Atemtrakt, in den Nieren und in der Darmschleimhaut sowie von neutrophilen Granulozyten (weiße Blutkörperchen) und Makrophagen (Fresszellen der weißen Blutkörperchen) gebildet.

Zweifelsohne: Es gibt Erkrankungen, denen man nur mit Antibiotikum begegnen kann, weil sie lebensbedrohlich sind. Aber oftmals wird mit Kanonen vorschnell auf Spatzen geschossen und



Foto: Norman Klatz

oftmals braucht das körpereigene Immunsystem vielleicht nur ein kleines bisschen mehr Zeit, um von selbst in die Gänge zu kommen. Und nur so hat es die Chance, sich selbst zu trainieren und mehr Kompetenz zu erwerben, um beim nächsten Mal einfach schneller und wirkungsvoller reagieren zu können.

Kann sich die Serotoninbildung durch Antibiotika und den Einsatz anderer Medikamente verschlechtern? Nun, die „Pharmazeutische Zeitung“ schreibt, dass „... zwischen Infektionen und psychischen Erkrankungen ein direkter Zusammenhang bestehen kann“. Klar, denn Antibiotika und Medikamente als Nährstoffräuber wirken schließlich auf den Darm.

Aus Serotonin wird abends übrigens Melatonin, unser Schlafhormon, gebildet was wiederum verantwortlich für einen guten und erholsamen Schlaf ist – sofern wir unserem Körper auch die Gelegenheit und die Zeit dazu geben und nicht zu sehr mit künstlichem Licht mit verstärkt blauem Spektrum unsere Schlafenszeit unnatürlich verkürzen.

Die „Schlappheit“ während eines Infektes ist übrigens darauf zurückzuführen, dass der Körper auf die Eiweißspeicher, die Muskulatur, zurückgreift, um Immunzellen zu bilden. Also: mehr Protein während eines Infektes verzehren. Und natürlich auf Vitamine und Mineralstoffe setzen.

Meines Erachtens ist einer der größten und besten Tipps gegen Winterdepressionen erst

einmal, sich so oft wie möglich draußen zu bewegen, auch, wenn es kalt, nass und dunkel ist. Nach Möglichkeit sollte man natürlich die hellen Stunden dafür nutzen. Bewegung ist immer gut, vor allem in der Natur. Und gerade dort lässt sich Tipp Nummer 2 voll austoben: Dankbarkeit! Ich glaube ganz fest an die Kraft der Dankbarkeit zur Stärkung der psychischen Resilienz:

Wertschätzung und Dankbarkeit für die kleinen Dinge in unserem Leben, für alles, was wir haben und die vielen, wunderschönen Dinge, die die Natur für uns bereithält: Für kleine Schneeflockenkristalle, für Regentropfen, für Nebelschwaden, Reif an Zweigen, für rote Hagebutten an den Sträuchern, für den warmen Tee und den Schein einer Kerze nach einem flotten Spaziergang oder einer längeren Wanderung in feuchtkalter, frischer Luft.

Weitere Tipps gegen depressive Verstimmungen oder zur Stärkung des Immunsystems folgen im nächsten Beitrag.

**Genießt die Ruhe des Winters! =)**

**Herzlichst,  
Brinja**

**BRINJA** | WEIGLEIN

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)