TRAUER: HILFE AUS DER APOTHEKE DER NATUR

Ausgewogene Ernährung und pflanzliche Mikronährstoffe als Unterstützung.

Die Vergänglichkeit von allem Lebendigen und das Gefühl der Trauer gehören unweigerlich zusammen. Jeder von uns kennt das Phänomen Trauer, gerade beim Ableben eines uns nahestehenden Menschen ist es besonders ausgeprägt.
Inwiefern können **eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ergänzende, pflanzliche Mikronährstoffe** eine Hilfe für unser Gemüt und für unsere Gesundheit in schwierigen, traurigen Lebensphasen sein?
Wir werfen einen Blick auf die Apotheke der Natur und sprechen mit **Mag. pharm. Andreas Gruber** darüber, welche pflanzlichen Helferlein die Stimmung sanft aufhellen können.

ROSENWURZ
Rosenwurz (Rhodiola rosea) unterstützt bei stressbedingter Erschöpfung und Ängsten

TRAUER UND IHRE BEGLEITERSCHEINUNGEN

Nicht nur der Tod eines Angehörigen löst Trauer aus. Auch andere Verlusterfahrungen - wie beispielsweise das Sterben eines geliebten Haustieres oder eine schwierige Trennung - können zu Trauerreaktionen führen. Die Intensität der Trauererfahrung kann dabei sehr unterschiedlich sein und wird nicht selten von depressiven Symptomen begleitet. Im ungünstigsten Fall kann sich daraus eine anhaltende, klinische Depression entwickeln.[1]
Verlusterlebnisse lösen die verschiedensten Gefühle aus: Sie machen uns traurig, einsam, verzweifelt, hilflos, verlassen aber manchmal auch ängstlich, zornig, aggressiv oder wir fühlen uns schuldig. Menschen, die trauern werden rast- und ruhelos, die Gedanken kreisen, Alpträume begleiten den Schlaf und die Stimmung tagsüber ist gedrückt. Diese starken (und belastenden) mentalen Erlebnisse schlagen sich oft auch im körperlichen Befinden nieder: Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, allgemeine Schwäche- und Schwindelgefühle sind häufige unliebsame Begleiter von Trauernden. Aber auch innere Anspannung, Brustbeklemmungen und das Gefühl einer zugeschnürten Kehle und Kurzatmigkeit werden erlebt. Nicht umsonst bleibt uns sprichwörtlich „die Luft weg", oder es „schlägt uns auf den Magen", wenn wir negative Erlebnisse verarbeiten

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel – und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein."

- Hippokrates -

Du bist was du isst? Du fühlst wie du isst!

Umso notwendiger ist es, in dieser schwierigen, aber wichtigen Phase des Trauerns besonders gut auf sich selbst zu achten. Dabei ist die Selbstfürsorge sowohl auf den Geist als auch auf den Körper

[1] Ob es sich um eine akute, aber psychologisch „normale" Trauerphase oder schon um eine pathologische (also krankheitswertige) Trauerreaktion und/oder dem Krankheitsbild einer Depression handelt, damit beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe im Artikel „" auf S. XY.

Ernährungstipps bei Trauer/ depressiver Verstimmung:

- Mahlzeiten regelmäßig, bewusst und in Ruhe genießen
- Vielfältige Mischkosten mit viel Obst & Gemüse und „guten" Fetten
- Reduktion von Weißmehlprodukten & Zucker
- Verzicht auf Alkohol
- „Happy Food": Dunkle Schokolade (über 80 % Kakaoanteil), Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Spinat, Fenchel, Bananen, Avocados, Karotten, Hafer, Äpfel

zu beziehen – für die psychische Gesundheit und unser langfristiges Wohlergehen ist immer beides zu berücksichtigen. Hier spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle: Sie steht in direkter Wechselwirkung zu unserem Gehirnstoffwechsel und beeinflusst somit auch unsere Stimmung.

„Die von uns über das Essen aufgenommenen Nährstoffe beeinflussen unseren Gehirnstoffwechsel. Sie sorgen für ein Gleichgewicht der Botenstoffe (Neurotransmitter) Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Diese Botenstoffe haben die Aufgabe, unser körperliches Wohlbefinden, Glücksgefühle, Stressempfinden oder unsere Stimmung zu regulieren. Serotonin wirkt sich auf Schmerzempfinden, Schlaf und Stimmung aus. Dopamin vermittelt uns positive Gefühlserlebnisse, weswegen es - genau wie Serotonin - als Glückshormon bezeichnet wird." erklärt uns der Apotheker Mag. pharm. Andreas Gruber im Gespräch. Noradrenalin brauchen wir in geistigen oder körperlichen Stresssituationen. Es macht uns wach, aufmerksam, motiviert und leistungsbereit.

Durch falsche oder mangelhafte Ernährung fehlen wichtige Nährstoffe, die Bildung von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin wird verändert. Das sensible Gleichgewicht der Neurotransmitter gerät durcheinander und das wirkt sich wiederum negativ auf unsere Stimmung aus. Nun kann also eine schlechte Ernährung gerade in der Trauerphase das bereits gegebene Stimmungstief noch zusätzlich verstärken.

Im Umkehrschluss kann eine ausgewogene, nährstoffreiche Kost zur Verbesserung der Gemütslage beitragen.

Bei Trauer (und/oder depressiven Symptomen) hat sich eine Ernährung mit entzündungshemmenden Lebensmitteln mit vielen wichtigen Nährstoffen und guten Fetten besonders bewährt. Eine pflanzenbasierte, ausgewogene Mischkost mit viel frischem Gemüse, Obst und gesunden Ölen ist hier die richtige Wahl.

Vorsicht ist geboten bei Lebensmitteln, die den Blutzucker rasch ansteigen lassen, wie z.B. Weißmehlprodukte und Zucker. Hier sollte man eher auf Vollkornprodukte oder proteinreiche Snacks wie Nüsse und Kerne zurückgreifen.

Auch Omega-3-Fettsäuren sind hilfreich, die sowohl in Leinöl als auch in Walnussöl und Seefisch (Lachs, Makrele, Hering) vorkommen.

Viele Sorten von Obst, Gemüse oder Kräutern enthalten entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe, die sie als „Happy Food" direkt auszeichenen.

Ginseng (Panax ginseng) ist gerade in getrockneter Form als roter Ginseng bewährt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Natürliche Nahrungsergänzungsmittel als hilfreiche Unterstützung

Zwar kann gesunde Ernährung wie auch sportliche Betätigung bei Trauer den depressiven Symptomen entgegenwirken und unsere Glücksgefühle steigern, allerdings ist die Umsetzung im Alltag gar nicht so einfach. Ein hektischer Tagesablauf, zusätzliche Belastung, wenig Antrieb – gerade im Trauerfall, also einem Ausnahmezustand in unserem Leben, fällt es uns oft doppelt schwer, immer zur gesunden Alternative zu greifen und uns zum Sport aufzuraffen. Die Bandbreite an wichtigen Nährstoffen über qualitativ hochwertige Lebensmittel aufzunehmen ist durchaus herausfordernd. Eine sinnvolle Ergänzung und hilfreiche Unterstützung sind hier Nahrungsergänzungsmittel auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe. Mag. pharm. Andreas Gruber ist Apotheker mit einer Leidenschaft für Naturheilkunde und hat sich intensiv mit pflanzlichen Wirkstoffen beschäftigt: „Fantastisch ist, dass die Natur für viele Leiden schon das richtige ‚Kraut' parat hat! Dabei enthalten Pflanzen nicht nur einen spezifischen, isolierten Wirkstoff, sondern vereinen einen ganzen Komplex aus Wirk- und Nährstoffen." Ihm liegt besonders eine nachhaltige Unterstützung der Gesundheit seiner Kunden am Herzen, mit seiner eigens entwickelten Produktlinie DOR.® bietet er hier einen Lösungsansatz. Über die pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel sagt Andreas Gruber: **„Bei DOR.® setzen wir auf die Kombination aus Pflanzenextrakten, Aminosäuren und Vitaminen. Die hochwertigen Inhaltsstoffe und die natürliche Basis machen DOR.® auch für sensible Menschen gut verträglich."** Diese

„Die Natur ist die beste Apotheke"

- Sebastian Kneip -

natürlichen Nahrungsergänzungsmittel sind gezielt dosiert und auf die Bedürfnisse des Organismus in verschiedensten Lebenssituationen abgestimmt. Bei Belastung durch Trauer und gedrückte Stimmung empfiehlt der Pharmazeut das Nahrungsergänzungsmittel SERODOR.® Enthalten sind Extrakte der afrikanischen Schwarzbohne (Griffonia), sie beinhaltet nämlich einen Vorläufer des „Glückshormons" Serotonin. Buchweizenkeimpulver ist reich an wertvollen B-Vitaminen, die den Nervenstoffwechsel unterstützen. Damit kann die Zusammensetzung von SERODOR.® zu besserer Stimmung, mentaler Stärke und neuer Antriebskraft beitragen. Außerdem wird das Wiedererlangen eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt. Dabei kann Trauer bzw. ein Sterbefall nicht nur zu trauriger, gedrückter Stimmung führen, sondern ist auch oft mit einer akuten Stresssituation verbunden, die wiederum zusätzlich unser Immunsystem belastet. Um dieses in schwierigen Zeiten optimal zu versorgen, bietet Mag. pharm. Andreas Gruber mit CORTIDOR.® ein Präparat, das sowohl in akuten als auch chronischen Stresssituationen dem Körper hilft, den erhöhten Nährstoff- und Energiebedarf zu decken. Ein Vorteil der Nahrungsergänzungsmittel auf Pflanzenbasis ist ihre gute Verträglichkeit, dadurch sind sie auch für die Langzeiteinnahme gut geeignet.

!WICHTIG

Eine gesunde Ernährung, Sport und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel können sich bei Trauer positiv auswirken und auch depressiven Symptomen entgegenwirken. Neben Gesprächstherapien können sie eine wichtige Unterstützung sein. **Leiden sie jedoch unter sehr belastenden, anhaltenden Symptomen oder gar suizidalen Gedanken, begeben sie sich umgehend in ärztliche Behandlung. Die oben genannten Maßnahmen ersetzen keinen Arztbesuch oder eine Therapie bei einer klinischen Depression.**

Mag. pharm. Andreas Gruber, Apotheker - Geschäftsführer der Apotheke NORD° in Wels und der NORDpharma GmbH, Entwickler der Produktlinie DOR.®

Die Wirkstoffe in den Samen der afrikanischen Schwarzbohne (Griffonia) können sich positiv bei Stimmungsschwankungen und Einschlafstörungen auswirken.

HILFE AUS DER NATUR IN DER KAPSEL

DOR. IN BALANCE BLEIBEN
DAS ORIGINAL
innovative FORMEL
natürliche INHALTSSTOFFE

CORTIDOR.®

Die ausgewählten, 100 % natürlichen Pflanzenstoffe in CORTIDOR.® unterstützen den Körper im Umgang mit Stress und helfen dabei, den erhöhten Energiebedarf zu decken.
Mit Vitamin C, D3, einem natürlichen B-Komplex sowie Selen, Zink und Magnesium.

SERODOR.®

kann zu besserer Stimmung, mentaler Stärke und neuer Antriebskraft beitragen. Außerdem fördern die Inhaltsstoffe von SERODOR.® das Wiedererlangen eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Mit Griffonia, Buchweizenkeimpulver, Rhodiola, rotem Ginseng, Maca und Vitamin C, Magensium sowie Zink für eine optimale Unterstützung des Nervenstoffwechsel.

NORD° PHARMA

VON APOTHEKER/INNEN ENTWICKELT UND EMPFOHLEN · HERGESTELLT UND PRODUZIERT IN ÖSTERREICH · 100% NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE · HÖCHSTE VERTRÄGLICHKEIT

NORDpharma GmbH I Oberfeldstraße 105/1. Stock I 4600 Wels I www.nordpharma.at