

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 10:53

Zitat von Miss Othmar

Nein, aber Menschen, die von SAD (aka Winterdepression) betroffen sind, fühlen sich mit mehr Licht, Sport im Freien usw. deutlich besser. Gegen eine echte klinische Depression hilft das natürlich nicht, genauso wenig, wenn man einfach mehr soziale Termine hat, als es für die Persönlichkeit und den Terminkalender gut sind.

Sport und Bewegung im Freien helfen auch bei klinischen Depressionen (insbesondere bei exogenen Depressionen), genauso wie man bei Depressionen auch einiges durch Ernährung unterstützen kann, durch die gezielte Aufnahme von Lebensmitteln, die einen hohen Tryptophangehalt (Serotoninvorstoff, z. B. in Nüssen und Hartkäse in relevanter Menge enthalten) haben oder sogar direkt Serotonin enthalten (wie z. B. Tomaten). Deshalb gehören Sport, Bewegung und Ernährung auch zur Behandlung klinischer Depressionen genauso dazu, wie Gesprächstherapie, sowie ggf. medikamentöse Unterstützung.