

Newsletter – November 2007

Allerheiligen

Es ist Zeit, an den Frühling zu denken!!

Die Tage werden kürzer, es wird später hell und früher dunkel. Die heiß geliebte Sonne, die uns täglich viel Energie schenkt, lässt sich nicht mehr so lange blicken. Für viele Menschen eine gewaltige Umstellung. So schön der Herbst auch ist ...: die Bäume verabschieden sich von ihrem bunten Blätterkleid, der Garten ist allmählich winterfest gemacht und das Obst wurde zu köstlicher Marmelade verarbeitet ...

Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik der EMCO-Privatklinik, dazu: „Zwischen Oktober und März verfallen alljährlich etwa fünf Prozent der Bevölkerung in eine besondere Form von Depression: Sie leiden an so genannten ‚Seasonal Affective Disorder‘-Syndrom (SAD), besser bekannt unter dem Ausdruck ‚Winterdepression‘ oder **saisonal abhängige Depression**. Wenn Sie die Symptome einer SAD erkennen, sollten Sie Spezialisten kontaktieren: Neben gedrückter Stimmung und so genannten ‚losigkeit‘-Symptomen (Energie-, Antriebs-, Interessens-, Lust-, Freudlosigkeit, etc.) bis hin zur vermehrter Müdigkeit und dem bei Depressionen sonst nicht so häufigem Heißhunger auf Süßes sollte an eine SAD gedacht werden, wenn die Symptome länger als 14 Tage bestehen und vielleicht schon seit Jahren in schwächerer Form in der lichtarmen Jahreszeit beobachtet werden. Am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik werden stationäre und ambulante Behandlungen in einem multiprofessionellen Team durchgeführt.“

Wenn es ‚nur ein einzelner Tag von solchen Tagen‘ ist, an dem Sie sich schlecht fühlen, dann stellt sich die Frage: Wie kann ich mich selbst aus diesem Tief herausholen? Denken Sie an den Frühling – leben, erleben Sie den Frühling! Denn unser Körper lebt von dem, was wir ihm gönnen! Verminderte Aktivität (z.B. Couch liegen oder Chips essen) macht uns träge und traurig. Aktivitäten an der frischen Luft, Sport und gesunde Ernährung machen dagegen fit und zufrieden.“

Wie soll ich an den Frühling denken?? Oder an immer wiederkehrende Frühlingsgefühle?? Jeder von uns kann sich mehrmals am Tag eine „Urlaubsreise“ gönnen, in die wir ein- und wieder aussteigen können. Wenn Sie keine Lust verspüren, irgendetwas zu tun, dann versuchen Sie zu entspannen! Wie? Es geht ganz einfach: Lehnen Sie sich entspannt zurück, atmen Sie ganz entspannt und lassen Sie sich von ihren Gedanken treiben. Frühlingsgefühle ziehen an Ihnen vorbei wie kleine weiße Wolken über den blauen Himmel... es ist wieder so weit: Der Frühling macht sich langsam und unaufhörlich heran. Sie sehen nur noch die Farbe weiß – Schneerosen oder Schneeglöckchen – es ist Frühling. Urlaubspläne erfüllen Ihre Gedanken. Vielleicht ein kleiner Urlaub vor der eigenen Haustür, den Sie sich am Wochenende erfüllen können: Wellness pur ist angesagt – verwöhnen Sie sich selbst einmal in den eigenen vier Wänden. Genießen Sie ausgedehnte Spaziergänge in Ihrer Umgebung. Nehmen Sie Ihre Umwelt mit Ihren Sinnen wahr: Tasten Sie mit Ihren Augen die Farben der ganzen Umgebung ab, hören Sie die Stimmen der Vögel oder die Blätter rauschen, riechen Sie den Duft der Bäume und der Erde, versuchen Sie, den Boden unter Ihren Füßen zu spüren.

Nach zehn oder zwanzig Minuten kommen Sie von Ihrem gedanklichen Frühlingsspaziergang zurück, strecken sich und fühlen sich wie neu geboren.

Mit den warmen Gedanken an den Frühling können Sie den Herbst mit dem Motto begrüßen: „Das wird mein Herbst!“

Nützen Sie den Herbst als Übergangszeit, um Ihren Körper und Ihre Psyche auf die kalten Wintermonate vorzubereiten. Mit folgenden Empfehlungen können Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihren Bewegungsdrang aktivieren, sich vor Unlustgefühlen schützen und erleben, wie gut es Ihnen tut, achtsam mit sich selbst umzugehen:

- **Stärken Sie Ihr Immunsystem.** Das Abwehrsystem muss vom ersten Lebenstag an kontinuierlich trainiert und unterstützt werden. Die körpereigene Immunität verliert an Schlagkraft, wenn Stress und Ernährungssünden oder Bewegungsmangel überhand nehmen. Bereiten Sie Ihren Körper rechtzeitig auf die Winterzeit vor – mit täglichen Wechselduschen, wöchentlichen Saunagängen oder Dampfbädern sowie Kneipp'schen Anwendungen.
- **Bewegen, bewegen, bewegen.** Gönnen Sie Ihrem Körper bei jeder Gelegenheit Bewegung. Benutzen Sie Treppen statt Aufzug, versuchen Sie, Ihre Schultern zu kreisen, während Sie im Büro sitzen und parken Sie Ihr Auto weiter entfernt von Ihrer Wohnung oder dem Büro. Ein Abendspaziergang kann Ihnen sehr gut tun!
- **Entspannung – „Denken Sie an den Frühling!“.** Der typische Alltagsstress schwächt unser Immunsystem. Mögliche Folgen können sein: Die meisten Menschen verlieren durch langes Sitzen das Gefühl für den Rhythmus ihres Körpers. Sie haben dem täglichen Stress immer weniger entgegensetzen. Ein Zustand von chronischer Erschöpfung, Gleichgültigkeit und innerer Leere erfüllen den Alltag. Wirkungsvollstes Gegenmittel: Innere Ruhe und Gelassenheit, die Sie mit Hilfe von Entspannungsübungen bewusst herbeiführen können. Kurzfristig hilft auch die Konzentration auf die Atmung. Machen Sie folgende Übung ab sofort täglich – wenn möglich mehrmals: Setzen Sie sich locker und entspannt auf einen Stuhl, die Beine leicht gegrätscht, Füße flach auf dem Boden. Atmen Sie mit geöffnetem Mund aus und lassen Sie dann Arme, Oberkörper und Kopf nach vorne sinken. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und richten Sie sich dabei wieder auf. Mindestens dreimal wiederholen. Die Fantasie erzeugt dabei Frühlingsgedanken, wenn Sie es wünschen!

Ausblick/Veranstaltungen November/Dezember 2007

- **Newsletter – Dezember 2007**
Liebe Grüße vom Christkind
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**
- **Vortrag Prim. Dr. Olaf Rossiwall bei der Jubiläumsveranstaltung des ÖBV GT am 10. November 2007, 14:00 bis 17:30 Uhr, Kolpinghaus Salzburg: „Gedächtnistraining aus fachärztlicher Sicht“.**
- **Bezirksärztefortbildung Salzkammergut, 14. November 2007, Bad Goisern: Vortrag Prim. Dr. Olaf Rossiwall: „Zuviel Druck“ (Bemerkungen eines Psychosomatikers zum Thema Hypertonie)**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info