Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 11: Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer

Artikel: Sind Sie ein Gemütsmensch? : Dickhäuter oder Mimose?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558276

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sind Sie ein Gemütsmensch?

Dickhäuter oder Mimose?

Stimmungshochs und Stimmungstiefs sind im Auf und Ab des Lebens normal und kaum jemand wird als notorischer Freudentänzer durch die Lebenswellen kommen. Manche Menschen lassen sich aber viel leichter aus dem seelischen Gleichgewicht bringen als andere. Die robusten «Strahlemänner» haben eine andere psychische Konstitution als die leicht kränkbaren «Sensibelchen», deren Stimmung schneller mal «in den Keller rutscht». Wenn die seelische Talfahrt anhält und einer melancholischen Grundstimmung weicht, ist es Zeit, etwas zu unternehmen. Bei leichteren depressiven Verstimmungen kann schon eine Selbstmedikation mit einem bewährten stimmungsaufhellenden Pflanzenheilmittel Erleichterung und Heilung bringen.

Dickhäuter ...

Dem miserabelsten Wetter gewinnen sie noch eine gute Seite ab. Schlechte Laune des Partners färbt auf sie nicht ab. Mit einem Schulterzucken registrieren sie die vergessene Parkscheibe und die entsprechende Polizeibusse. Der Rüffel des Chefs geht ihnen nicht unter die Haut. Und selbst wenn alles an einem Tag zusammenkommt, bringt sie auch das nicht aus dem Gleichgewicht. Es gibt Menschen, die sind von Natur aus stabil, gelassen und selbstsicher, sie haben «ein dickes Fell» .

... und Mimosen

Empfindliche und sensiblere Menschen reagieren da ganz anders. Die Dünnhäutigen kauen an dornigen Erlebnissen und misslichen Gefühlen länger und verdauen sie auch schwerer. Bei ihnen genügt schon eine Häufung negativer Kleinigkeiten, um die Seele aus der Balance zu bringen. Unerfreuliche Ereignisse und regelrechte Pechsträhnen lassen sie in ein dunkles Stimmungstief fallen, aus dem nur schwer wieder herauszufinden ist. Die nervöse Reizbarkeit kann nur noch durch die (keine Antwort heischende) Nachfrage eines frohmütigen Dickhäuters gesteigert werden: «Was ist denn mit Dir los? Hast Du schlechte Laune?»

Bonjour tristesse

Nein, die Laune ist es nicht. Es ist der Stein, der auf dem Herzen liegt. Er besteht aus einem Konglomerat aus Minderwertigkeitsgefühlen, Versagensängsten, Schuldgefühlen und einer nicht dingfest zu machenden, aber tief sitzenden Traurigkeit. Die Gedanken sind trüb, die Welt erscheint Grau in Grau. Fast könnte es so aussehen, als bade man gern in diesem Meer von Traurigkeit, denn alles, was davon ablenken könnte, sagt einem nichts. Man hat keine Lust auf den Partner, keinen Spass am Essen, keine Freude an Diskussionen und keine Befriedigung bei der Arbeit. Das Schlafen fällt schwer, das Aufstehen noch schwerer. Wie die Nebelschleier sich im Herbst und Winter über den Tälern ausbreiten, liegt über dem Alltag eine dicke Watteschicht aus Freudlosigkeit.

Gemütsverstimmungen und ihre Ursachen

Warum manche Menschen stärkeren Stimmungsschwankungen unterworfen sind als andere, ist nicht so klar ersichtlich. Meistens gibt es nicht nur eine Ursache, sondern verschiedene Faktoren kommen zusammen. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl sind anfälliger, Lebenskrisen wie eine gestörte Liebesbeziehung, Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch eigentlich erfreuliche Ereignisse wie eine Geburt oder eine bestandene Prüfung können Auslöser sein.

Im seelischen Bereich sind trübe Gedanken, Angst, innere Anspannung und Nervosität, Misstrauen und Freudlosigkeit Ausdruck von depressiven Stimmungen. Begleitet und manchmal überdeckt werden diese Symptome durch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Appetitlosigkeit, Magendrücken, Herzsensationen. Bei leichteren Depressionen erfüllen die Betroffenen ihre Pflichten meist «tadellos», bei mittelschweren Depressionen wird die Isolation stärker und meist leiden auch Beruf und Familie unter der Antriebslosigkeit und seelischen Erstarrung, schwere Depressionen gehören auf alle Fälle in die Arztpraxis.

Die «saisonale Depression» tritt vor allem in den dunklen Wintermonaten auf, manche Mütter bekommen kurz nach einer glücklichen Geburt den sogenannten «Baby-Blues», eine nicht seltene, aber häufig verschwiegene depressive Phase. Bei alten Menschen, die ohnehin in ihrem Antrieb gehemmt sind, weil sie unter körperlichen Behinderungen oder vielleicht sogar geistigem Abbau leiden, ist die recht häufige «Altersdepression» schwer zu erkennen.

Viele Menschen, Frauen häufiger als Männer, leiden gelegentlich unter leichten Gemütsverstimmungen. Das ist nicht ungewöhnlich. Ob und wie sehr Sie unter Stimmungsschwankungen leiden, können Sie mit Hilfe eines Tests abklären:

Test: Wie gut sind Sie drauf?

	trifft ausgesprochen zu	trifft nur teilweise zu	trifft nicht zu
Ich bin meist gut gelaunt			
Manchmal bin ich traurig			
Ich bin voller Tatendrang			
Meistens fange ich den Tag gut gelaunt an			
Ich bin gerne in Gesellschaft			
Ich leide z.T. unter Schlafstörungen			
Gute und schlechte Laune wechseln oft			
Meine Grundstimmung ist vorwiegend traurig			
Gesellige Anlässe meide ich lieber			
Die tägliche Arbeit bereitet mir Mühe			
Ich bin oft unbegründet traurig			
Mir ist alles zu viel			
Ich mache mir oft Selbstvorwürfe			
Ich bin oft müde und erschöpft			
Ich leide unter nervöser Erschöpfung			
Ständig fühle ich mich für alles verantwortlich			
Ich denke viel über Vergangenes nach			
Morgens habe ich keine Lust aufzustehen			
Ich stehe mitten im Leben und nehme nicht daran teil			
Selbst Kleinigkeiten bereiten mir Sorge			
Geistige und körperliche Schwäche macht sich breit			

Kreuzen Sie bei jeder Feststellung an, wie sehr diese für Sie zutrifft. Zählen Sie die angekreuzten Farben, übertragen Sie sie anschliessend in die kleine Tabelle (rechts) und berechnen Sie, wie viele Punkte Sie erlangen.

Hinweis:
Dieser Fragebogen ist kein Ersatz für einen Arztbesuch. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Total			x 1	=
			x 2	=
			x 3	=
			x 2	=
			x 4	=
			x 1	=
			Total	=

Auswertung

25 – 35

Sie sind zu beneiden: Ein wahrer Gemütsmensch, eine richtige Frohnatur! Bleiben Sie, wie Sie sind. Falls Sie der Seelen-Blues mit seiner tristen Melodie trotzdem einmal ergreift – schütteln Sie ihn ab! Gönnen Sie sich eine kleine Freude. Unternehmen Sie etwas Aussergewöhnliches. Bringen Sie Sonne in Ihr Gemüt, z.B. mit Johanniskraut, dem Lichtbringer aus der Natur.

36 – 55

Jederzeit kann man ja nicht gut drauf sein. Vor allem im Spätherbst und Winter, wenn es grau und kalt ist, können Verstimmungszustände auftreten. Hin und wieder kommt Ihnen die Welt lustlos und gleichgültig vor, und alles, was Sie sehen, scheint Sie in dieser Ansicht zu bestätigen. Schon beim Aufstehen am Morgen beginnt es: nichts will so richtig klappen. Sie haben weder Schwung noch Energie – und der Nachmittag verläuft ganz ähnlich. Lassen Sie die grauen Gedanken nicht überhand nehmen! Tun Sie wieder einmal etwas, das Sie schon lange tun wollten, aber bisher nie richtig in Angriff genommen haben. Machen Sie Spaziergänge, treiben Sie Sport – tun Sie es jetzt und verscheuchen die graue Stimmung aus Ihrem Gemüt! Neben pflanzlichen Stimmungsaufhellern – als besonders wertvoll haben sich die frischen Triebspitzen des Johanniskrauts erwiesen – ist es vor allem die Natur, welche auf Körper und Seele beruhigend und harmonisierend wirkt.

56 – 70

Manchmal sieht die Welt für Sie nicht aus, wie sie sein sollte. Sie fühlen sich lustlos und ohne Antrieb und fragen sich nach dem Sinn des Lebens. Wahrscheinlich ziehen Sie sich lieber zurück und lassen die «böse» Welt draussen. Auf Ihre trübe Stimmung und Reizbarkeit scheinen die anderen gleichgültig und ohne Verständnis zu reagieren. Wir raten, mit einem Arzt Ihres Vertrauens darüber zu sprechen.

Adieu tristesse

Bei schweren Gemütsverstimmungen und Depressionen ist eine ärztliche Behandlung erforderlich. Depressionen können heute gut behandelt werden. Medikamentöse und psychologische Therapien verhelfen vielen Betroffenen wieder zu einem normalen Leben. Allerdings fürchten sich manche Menschen, Pillen gegen Melancholie und Depression zu nehmen, denn Antidepressiva haben keinen guten Ruf. Diese Angst ist unbegründet, obwohl es manchmal ein wenig dauert, bis das für den Einzelnen passende Medikament gefunden wird.

Leichte und mittlere Verstimmungszustände lassen sich mit pflanzlichen Mitteln selbst verscheuchen. Heilmittel aus dem frischen Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) werden kurmässig eingenommen, die stimmungsaufhellende Wirkung tritt nach einiger Zeit ein. • IZR/FH