

# Herbstdepression - eine Krankheit?

**Wenn das Wetter schlechter wird und die Tage kürzer, dann schlägt das nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche.**

Herbstdepression oder saisonal abhängige Depression (SAD) betrifft immer mehr Menschen. Bereits jeder vierte Bundesbürger klagt über die Beschwerden

der Herbstdepression wie zum Beispiel eine gedrückte Stimmung, vermehrtes Schlafbedürfnis, vermehrtes Verlangen nach Süßem, verbunden mit Gewichtszunahme. Wie in jeder Situation spielt auch bei der Herbstdepression die innere Einstellung eine wichtige Rolle. Wenn Sie sich einreden, dass jetzt die dunkle, schwere Jah-

reszeit kommt, dann verschlimmern Sie Ihre depressive Stimmung.

Hier kann Ihnen eine Hypnose-therapie mit den notwendigen positiven Gedanken und inneren Veränderungen helfen. Hypnose ist in ihrer positiven Wirkung auch schon bei vielen anderen Arten körperlicher Leiden wirkungsvoll und medizinisch von der Uni Tübingen nachgewiesen. Dazu gehören unter anderem verschiedene Formen von Ängsten, Schlafstörungen, Neurodermitis, Übergewicht, Rauchen und Migräne. Mehr zum Thema „Herbstdepression“ und zum Thema Hypnose erfahren Sie bei Rouven M. Siegler in seiner „Praxis für Coaching, Hypnose- & Psychotherapie“ in Bad Endorf. Telefonisch unter 0 80 53/79 86 25 oder im Internet.

[innergaming.de](http://innergaming.de)