



SO KOMMEN SIE DEM HERBSTBLUES ZUVOR

EXPERTEN-RAT: Alle Jahre wieder bringt der Herbst oft Müdigkeit, Reizbarkeit und Gewichtszunahme mit sich, auch bekannt als saisonal abhängige Depression (SAD). Laut Dr. Roman Braun, Geschäftsführer von Trinergy International kann die **Lichttherapie** SAD-Symptome lindern. Auch Vitamin D-Präparate und Bewegung an der frischen Luft können dem Psychologen zufolge die Stimmung verbessern. Zudem hilft Coaching, negative Gedankenmuster zu ändern, während Omega-3-Fettsäuren und Tryptophan-haltige Lebensmittel die mentale Gesundheit fördern.



**DR ROMAN
BRAUN**
Psychologe