

23/2020 - Mit Nadeln und Altruismus gegen Stimmungstief

## **Mit Nadeln und Altruismus gegen Stimmungstief**

Die Wetterwechsel dieser Woche hätten eigentlich nach Studien zum Thema: „Wetter und Luftdruckschwankungen als Migränetrigger“ verlangt. Nun gab es aber mehr zu antidepressiven Ansätzen in der Forschungslandschaft zu finden - was man bei dem trüben Himmel vielleicht auch ohne Migräne gut anwenden kann. Anwendbar sind die Studien nämlich tatsächlich. Akupunktur ist zwar nicht für den Hausgebrauch geeignet, aber es gibt doch Praxen, die diese traditionell chinesische Methode einsetzen und offenbar damit bei Migräne für psychische Entspannung sorgen können. Die zweite Studie war noch direkter nutzbar: Prosozial zu sein könnte demnach ein Beitrag zur Depressionslinderung sein. Altruismus, anderen helfen zu wollen, wäre, berichteten die Forscher, gar nicht mal uneigennützig, sondern kann vermutlich die eigene Wahrnehmung beeinflussen und eine achtsame Aufmerksamkeit fördern - die wiederum gegen das Grübeln und damit gegen depressive Symptome helfen kann. Also ist vielleicht beim nächsten migränefreien Tag eine gute Tat eine Möglichkeit, das Postdrom etwas aufzuheitern - und vielleicht kommt das Wetter dann auch wieder etwas heiterer und vor allem weniger schwankend daher.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Der Pieks-Effekt: Akupunktur könnte Depression und Ängste infolge von Migräne reduzieren](#)
- [Hilfsbereitschaft als Mittel zur Selbsthilfe: Prosoziales Verhalten fördert Achtsamkeit, wenn das Grübeln überhand nimmt](#)