



# Tipps gegen den Winterblues



Die kurzen, nebligen und kalten Wintertage sorgen bei vielen Menschen für düstere Stimmung. Ein paar Tage mit gedrückter Stimmung ist meist kein Anlass zur Sorge. Doch wenn dieser Winterblues länger andauert, wird auch die Lebensqualität beeinträchtigt.

Rund 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden im Winter unter Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Bei etwa 2 Prozent entwickelt sich sogar eine ernsthafte Winterdepression. Bei vielen kommen zur Niedergeschlagenheit auch Heisshungerattacken auf Kohlenhydrate, vor allem auf Süßes. Das wiederum macht sich auf der Waage negativ bemerkbar, was das Problem schliesslich noch verstärkt.

Im Frühling, wenn die Betroffenen mehr Tageslicht tanken können, verschwinden die Symptome wieder.

## Ursachen

Schuld am alljährlichen Stimmungstief ist das mangelnde Licht während der Herbst- und Wintertage. Denn nur unter Einfluss von Licht produziert der Körper verstärkt die so genannten Glückshormone (Endorphine). Auch der stimmungsaufhellende Botenstoff Serotonin wird dann vermehrt ausgeschüttet. Bei mangelndem Licht produziert der Körper dagegen mehr von dem Botenstoff Melatonin. Dieser macht eher schlapp und müde, weil er für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig ist.

Die folgenden Tipps helfen die Stimmung zu heben.

## Rezepte für gute Stimmung

### 1. Bewegung

Regelmässige Bewegung steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden durch die Ausschüttung körpereigener Glückshormone. Walken, Joggen, Velofahren, Schwimmen oder Fitnessstudio helfen die Stimmung zu verbessern.

### 2. Licht und Luft tanken.

Auch wenn es bewölkt ist oder regnerisch ist, lohnt sich ein Gang ins Freie. Selbst an grauen Tagen ist das natürliche Tageslicht noch drei bis viermal stärker als die Raumbelichtung. Durch die Wirkung des Lichtes wird die Serotoninbildung verbessert. Eine optimale Wirkung auf das Wohlbefinden hat ein Urlaub im Süden oder ein Ski- oder Wandertag in den Bergen.

### 3. Kreislauf ankurbeln – Morgenstund hat Gold im Mund!

Bei trüber Stimmung neigen viele dazu, länger im Bett zu bleiben. Dadurch fühlt man sich noch schlapper und der körpereigene Bio-Rhythmus kommt durcheinander. Deshalb empfiehlt es sich, auch an den Wochenenden möglichst zur gewohnten Zeit aufzustehen. So kommt der Kreislauf früher in Schwung.

### 4. Lachen ist die beste Medizin

Heiterkeit ist das wirksamste Mittel gegen Trübsal. Komödien im Theater oder Fernseh trainieren die Lachmuskeln. In Bibliotheken oder Videotheken gibt es eine gute Auswahl an lustigen DVD's.

## 5. Ausgewogene Ernährung

Wer zu depressiven Verstimmungen neigt, greift vermehrt zu Süßigkeiten als Seelentröster. Doch diese sättigen nicht lange und lösen schneller wieder Heißhungergefühle aus als vollwertige Nahrungsmittel. Grundsätzlich wird aber eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, fettarmem Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukten empfohlen. Positive Wirkung haben zudem tryptophanhaltige Nahrungsmittel. Aus diesem Eiweissbaustein stellt der Körper Serotonin her. Gute Quellen dafür sind: Cashew-Nüsse und andere Nüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Buchweizen, Haferflocken, Dinkel, Fisch, Fleisch, Hühnerei, Emmentaler Käse

## 6. Wellness für Körper und Seele

Saunabesuch, ein warmes Bad, entspannende Musik, ein gutes Buch oder eine Massage sind Balsam für die Seele.

Gelbe, orangefarbene und rote Farbtöne wirken anregend und belebend. Sommerdüfte wie Jasmin, Bergamotte oder Zitrusöle in einer Aromalampe unterstützen diese positiven Gefühle.

## 7. Lichttherapie

Wenn all die Tipps zuwenig bewirken, bringt die Lichtbehandlung eine weitere positive Unterstützung. Ärzte, Therapeuten oder Apotheken können über solche Therapie-Lampen Auskunft geben. Zahlreiche Studien bestätigen, dass dank Lichttherapie bei 60 bis 80 Prozent aller Patienten mit saisonaler Depression eine Besserung erzielt wird. Eine Bestrahlung von 30 Minuten während dem Frühstück oder Zeitung lesen, bringt schon rasch eine wirksame Linderung.

## 8. Geselligkeit

Einladungen oder Aktivitäten mit Freunden bringen Spass und Abwechslung in den Alltag. Sei es in einer gemütlichen Runde mit lustigen Spielen oder beim Kegeln. Oder wie wär's mit einem Einkaufsbummel oder Museumsbesuch mit einer Kollegin?

## 9. Hilfe von aussen

Kommen diese Stimmungstiefs alle Jahre wieder, empfiehlt es sich, bei einem Arzt oder Therapeuten Hilfe zu suchen. Auch die Kinesiologie kann den Körper wieder in Balance bringen, damit Energie und Lebensfreude zurückkehrt.

## 10. Johanniskraut

Auch die Natur hat etwas zu bieten: Eine Tasse Johanniskraut-Tee wirkt Wunder. Das gut verträgliche Johanniskraut ist der klassische Helfer bei Antriebsschwäche und Tagesmüdigkeit. Es hellt die Stimmung auf und bringt uns in Schwung. Johanniskraut ist rein pflanzlich und macht nicht abhängig. Allerdings erhöht Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut, doch dies ist im Winter wohl das kleinere Problem. Johanniskraut gibt es auch als Kapseln oder in homöopathischer Form.

