

Novemberloch alias «Winterblues»

Bei so manchem Bewohner unserer Hemisphäre fällt im Herbst die Stimmung. Die Tage werden kürzer, damit dunkler, es wird regnerisch und kalt und der Weg ins Stimmungstief rückt in bedrohliche Nähe.

Antriebslos schleppst du dich nach mühseligem Aufstehen durch den Tag, und spätestens mit dem Einsetzen der frühen Dunkelheit nachmittags durchdringt die Müdigkeit Mark und Bein. Die Motivation bleibt auf der Strecke, ja bei gar einem kommt sogar unbegründete Traurigkeit auf.

Zählst du auch zu diesem Personenkreis? Dann leidest du höchstwahrscheinlich unter dem Winterblues, eine weitverbreitete und eher harmlose Form der Winterdepression.

Die Ursache für das Stimmungstief ist leicht erklärt. Das reduzierte Tageslicht in den Wintermonaten ist hier hauptverantwortlich. Licht ist verantwortlich für die Herstellung von Serotonin, ein Hormon das gelassen, ruhig, zufrieden und glücklich macht. Wird dieses nicht ausreichend gebildet, stellen sich bei den meisten Menschen Symptome einer Depression ein.

Was du dagegen tun kannst?

Ich habe wertvolle Tipps für dich gesammelt:

1. **Vitamin D:** Dieses Vitamin wird in den Sommermonaten über die Haut aufgenommen und sollte über den Winter künstlich nachgeführt werden. Es aktiviert die Produktion des Glückshormons Serotonin. Vitamin D ist in jeder Apotheke rezeptfrei erhältlich.
2. **Bewegung:** Bewegung ist das A und O im Kampf gegen den Winterblues. Die körperliche Aktivität aktiviert zahlreiche Glückshormone wie Dopamin, Endorphin und Serotonin. Für Sportmuffel reicht auch schon ein Spaziergang. Wer nicht gerne alleine unterwegs ist, sollte sich mit jemandem verabreden oder ein Fitnessstudio aufsuchen.
3. **Halte dich im Hellen auf:** Trotz schlechten Wetters solltest du dich so oft wie möglich draussen aufhalten. Das Licht draussen ist immer noch drei- bis viermal stärker als die künstliche Zimmerbeleuchtung. Wem das zu wenig ist, der kann sich eine Lichttherapielampe besorgen. 15 bis 20min reichen oft schon aus um einen Verbesserungseffekt zu erlangen.
4. **Bleibe aktiv – lenke dich ab:** Erstelle eine to-do Liste, werde in der Wohnung aktiv, gönne dir ein Bad, nimm dir Zeit für eine Gesichtsmaske, telefoniere mit Freunden, schaue einen tollen Film, versuche dich an einem neuen Rezept, schmiede Pläne für den Frühling/Sommer; schau das du auf Trab bleibst und der Antriebslosigkeit keinen zu grossen Raum gibst.
5. **Dankestagebuch führen:** Nicht alles was du in der Zeit erlebst ist negativ. Halte dir kleine Erlebnisse oder Dankbarkeitserkenntnisse schriftlich fest. Du wirst sehen, dass das Fokussieren auf diese Dinge dir wesentlich helfen werden, die schwierige Zeit auch positiv zu sehen.
6. **Tagesstruktur:** Viele Menschen mit Winterblues verfallen in eine Art Winterschlaf. Sie stehen spät auf und gehen früh ins Bett. Organisiere deinen Tag so, dass du den Schlaf-Wach Rhythmus der Sommerzeit nicht gross veränderst. Orientiere dich weiter an den drei Mahlzeiten pro Tag und schaue zu, dass auch diese so nahrreich sind wie sonst auch.
7. **Du bist nicht alleine:** Denke daran, dass du wirklich nicht der einzige bist, dem es so geht. «Winterblueser» sind derer vieler. Schätzungen zufolge ist jede vierte Person von einem Winterblues betroffen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Sprich mit Betroffenen, das kann ebenfalls helfen.

Ein Winterblues ist keine unheilbare Krankheit, sondern eine eher harmlose Form der vorübergehenden Depression, die mit den Massnahmen oben gut angegangen werden kann.

Die Wintermonate eignen sich super dafür, es sich gemütlich zu machen und die Akkus für den Frühling und den Sommer aufzuladen.

Kopf hoch, du schaffst das!