



Aktiv gegen den „Winterblues“

Die Tage werden kürzer und mit dem Tageslicht schwindet auch das positive Lebensgefühl – Herbst und Winter können vor allem Berufstätigen aufs Gemüt schlagen.

Wenn die Tage kürzer und grauer werden, fallen viele Menschen in ein Stimmungsloch. Vor allem Beschäftigte sehen im Herbst und Winter kaum die Sonne: Sie fahren im Dunkeln zur Arbeit, haben am Arbeitsplatz meist wenig natürliches Licht und kehren im Dunkeln nach Hause

zurück. Der Lichtmangel macht Körper und Seele zu schaffen, manche Menschen leiden sogar unter einer saisonal-affektiven Störung (SAD), auch Winterdepression genannt.

Durch den anhaltenden Lichtmangel schüttet der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp und könnten eigentlich den ganzen Tag schlafen. Ein Effekt, den sich zum Beispiel Tiere während ihres Winterschlafs zunutze machen.

Je nach Jahreszeit variiert die Lichtintensität deutlich: So kommt ein trüber Wintertag im Freien auf eine Beleuchtungsstärke von rund 3.500 Lux, ein Sommertag bringt es dagegen auf bis zu 100.000 Lux. Zum Vergleich: Künstliche Beleuchtung im Zimmer oder am Arbeitsplatz schafft gerade mal eine Beleuchtungsstärke von maximal 500 Lux.

Reguliert wird der biologische Schlaf-Wach-Rhythmus über Sinneszellen in den Augen. Je weniger Tageslicht ins Auge fällt, desto mehr Melatonin schütten wir aus. Und da es im Herbst und Winter insgesamt dunkler ist, schüttet der Körper auch deutlich mehr Melatonin aus als beispielsweise im Frühling. Kein Wunder also, dass viele den ganzen Tag mit einer bleiernen Müdigkeit und Erschöpfung zu kämpfen haben. Typisch für eine Winterdepression ist außerdem ein gesteigerter Appetit auf süße und kohlenhydratreiche Lebensmittel und deshalb nehmen viele Menschen im Herbst und Winter an Gewicht zu. Außerdem sind wir häufiger gereizt und reagieren genervt auf unser Umfeld. Doch das winterliche Seelentief muss kein Schicksal sein, denn mit ein paar Tricks können Sie der Melancholie trotzen:

Bewegung im Freien wirkt Wunder

Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten draußen an der frischen Luft und zwar auch, wenn eine Wolkendecke am Himmel ist. Es braucht keinen strahlenden Sonnenschein, um den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen. Im Herbst und Winter ist ausreichend Tageslicht vorhanden, um eine übermäßige Melatonin Bildung zu verhindern. Außerdem erzeugt Bewegung und Sport das Glückshormon Serotonin – Sie fühlen sich wohl und ausgeglichen.

Sonnenlicht ist auch entscheidend für die Produktion von Vitaminen wie dem Vitamin D, das die Knochen stärkt und wichtig für das Immunsystem ist. Daher ist Bewegung im Freien die beste Möglichkeit, den Vitamin D-Haushalt stabil zu halten. Einen kleinen Teil des Vitamin-D-Bedarfs kann man auch über die Nahrung decken, zum Beispiel aus fettreichen Fischen wie Lachs oder Hering.

Winterrituale und Struktur helfen!

Um morgens besser aus dem Bett zu kommen, empfiehlt es sich, das Schlafzimmer hell zu erleuchten. Ein Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, hilft ebenfalls. Damit tagsüber weniger Müdigkeit

aufkommt, sollten Wohn- und Arbeitsräume hell beleuchtet werden. Große Tageslichtleuchten verdrängen die Dunkelheit. Abends ist eine warme Beleuchtung besser, damit sich der Körper auf die Nachtruhe vorbereiten kann.

Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, das hilft Ihnen den Alltag besser zu bewältigen und führen Sie bewusst entspannende Rituale ein, wie z. B. ein guter Tee am Nachmittag. Versuchen Sie auch am Wochenende zur gewohnten Zeit aufzustehen, denn langes Ausschlafen führt nur zu einem „Mini Jetlag“ am Montag.

Wie wäre es mit einer Lichtdusche?

Wer es im Alltag nicht schafft, sich regelmäßig eine Stunde an der frischen Luft zu bewegen, kann eine sogenannte Lichtdusche nehmen. Das ist eine Therapie mit speziellen Lampen, die sehr helles Licht (10.000 Lux) erzeugen. Betroffene können sich täglich etwa eine halbe Stunde damit bescheinen lassen und dabei zum Beispiel lesen oder am Computer arbeiten. Eine derartige Lichttherapie ist nicht verschreibungspflichtig, entsprechende Tageslichtlampen sind im Fachgeschäft oder Internet erhältlich. Solarium ist übrigens keine Alternative! Es ist schlecht für die Haut und das Licht muss direkt auf die Netzhaut treffen und übers Auge aufgenommen werden.

Vermeiden Sie Stress und treffen Sie sich mit Freunden

Depressive Verstimmungen gehen häufig mit Stress und sozialem Rückzug einher – umso wichtiger ist es, übermäßige Belastung zu vermeiden und soziale Kontakte zu pflegen. Betroffene geraten meist in einen Teufelskreis: Sie fühlen sich schlapp, verzichten deshalb auf Hobbies wie Sport und treffen sich nicht mit mehr Freunden. Sie vermeiden also Aktivitäten, die ihnen eigentlich guttun und geraten so in eine Negativspirale, mit der sie sich immer schlechter fühlen.

Nutzen Sie die besinnliche Zeit für „ruhige“ Beschäftigungen

Die Natur hat sich auch etwas bei diesem Biorhythmus gedacht, denn wir können uns auf Dinge „besinnen“, für die im Alltag meist zu wenig Zeit ist. Man kann die Herbst- und Winterzeit gut zum Innehalten und zur Entschleunigung nutzen sowie die hohen Ansprüche an permanente Leistungsfähigkeit und Aktivität relativieren. Nehmen Sie doch mal wieder ein Buch zur Hand, das schon länger auf ihrem Nachtschisch liegt und lesen Sie. Oder wie wäre es, die alten Urlaubsfotos zu sortieren und in Fotobücher einzusortieren? Nehmen Sie sich Zeit für Dinge die Sie schon längst mal machen wollten.

Quelle: https://www.aok-bv.de/presse/medienservice/ratgeber/index_21206.html

<https://www.asklepios.com/presse/presse-mitteilungen/konzernmeldungen/2018-11/aktiv-gegen-den-winterblues-so-trotzen-sie-der-winterdepression~ref=eb4b30af-4bd6-4365-9b67-31baebfb4962~>