

# Stimmungstief überwinden: 10 Tipps gegen Winterblues

Es ist kalt, es ist grau, den größten Teil des Tages ist es dunkel – vielen Menschen schlägt der Winter aufs Gemüt. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, was Sie gegen das alljährliche Stimmungstief tun können.

01.02.2018 - von Katja Tholen-Ihnen

Unausgeglichenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Heißhunger auf Süßes – die Symptome für eine Winterdepression sind vielen bekannt. Denn jeder dritte Deutsche leidet an der Seasonal Affective Disorder (SAD) oder saisonal bedingten Depression. Das ergab eine Umfrage der Techniker Krankenkasse. Einigen schlägt der Winterblues so auf die Stimmung, dass ihre Lebensqualität deutlich beeinträchtigt wird.

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.

Relikt aus der Steinzeit Eigentlich ist es natürlich, dass der Körper im Winter auf Sparflamme schaltet. Dieser Mechanismus ist ein Überbleibsel aus der Entstehungsgeschichte der Menschheit. So war es in der Steinzeit überlebenswichtig, im Winter einen Gang herunterzuschalten. Da in den kalten Jahreszeiten die Nahrung knapp wurde, war es besser, mit den Energieressourcen zu haushalten.

Doch unsere heutige Lebensweise lässt solche Ruhephasen kaum noch zu. Hinzu kommt, dass wir den Großteil des Tages – also auch die kurze Zeit, in der es hell ist – in geschlossenen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/46>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Räumen verbringen. Mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung tun ihr Übriges. Zum Glück kann man einiges unternehmen, um einer Winterdepression vorzubeugen und sie zu bekämpfen.

Zehn Tipps gegen den Winterblues: **1. Licht und Luft tanken:** Auch wenn es bewölkt und regnerisch ist, gehen Sie trotzdem täglich ins Freie. Denn selbst an grauen Tagen ist das natürliche Tageslicht noch drei- bis viermal stärker als die Beleuchtung in Räumen. Nutzen Sie also Ihre Mittagspause für einen Spaziergang im Freien. So kann Ihr Körper ordentlich Licht tanken.

**2. Bewegung – am besten im Freien:** Regelmäßige Bewegung beugt trüben Gedanken vor. Denn Sport steigert das psychische Wohlbefinden durch die Ausschüttung verschiedener körpereigener Glückshormone und Stimmungsaufheller. Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Skilaufen, aber auch der Besuch in einem Fitnessstudio können schlechte Laune vertreiben oder wenigstens die Stimmung verbessern.

**3. Aktiv sein:** Der Winterblues kann jeden treffen. Doch besonders einsame Menschen laufen Gefahr, sich trüben Gedanken hinzugeben. Werden Sie also aktiv und planen Sie Ihre Woche. Treffen Sie Freunde, treiben Sie Sport, gehen Sie aus oder gönnen Sie sich einen Wellnessstag. Ein ausgefüllter Tag bietet wenig Raum für schlechte Stimmung.

**4. Ausgewogene Ernährung:** Achten Sie während der Wintermonate auf eine ausgewogene Ernährung. Fakt ist, dass zu Depressionen neigende Menschen im Winter deutlich mehr süße bzw. kohlenhydratreiche Nahrung zu sich nehmen als im Sommer. Denn Kohlenhydrate bedingen die Produktion des stimmungsaufhellenden Serotonins im Körper. Grundsätzlich wird aber eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, fettarmem Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukten empfohlen.

**5. Kreislauf ankurbeln:** Auch ein aktiver Kreislauf ist ein gutes Rezept gegen Trübsal. Bringen Sie ihn also gleich am Morgen in Schwung. Ob mit Wechselduschen, einem Spaziergang gleich nach dem Frühstück, Gymnastik am offenen Fenster oder einer Radtour ins Büro, Hauptsache Sie kommen in Schwung.

**6. Urlaub:** Kehrt die saisonale Niedergeschlagenheit jeden Winter wieder, kann auch die Flucht

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/46>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

in den Süden oder ein Ausflug in den Schnee wahre Wunder helfen. Dort können Sie dann nicht nur ordentlich Licht tanken, sondern zusätzlich durch positive Urlaubsgefühle die Allgemeinstimmung stärken.

**7. Verwöhnprogramm:** Wem ein Urlaub verwehrt bleibt, sollte trotzdem regelmäßig etwas Gutes für Körper und Seele tun. Sauna, Massage und Wellnessanwendungen helfen, positive Gedanken zu entwickeln und zu entspannen.

**8. Farb- und Dufttherapie:** Bringen Sie Farbe in Ihr Leben und bedienen Sie sich dabei der Farbenwelt warmer Jahreszeiten. Gelbe, orangefarbene und rote Farbtöne wirken anregend und belebend. Sommerdüfte wie Jasmin, Bergamotte oder Zitrusöle in einer Aromalampe unterstützen diese positiven Gefühle.

**9. Lichttherapie:** Wem all das nicht hilft, sollte es mit einer Lichtbehandlung versuchen. Diese Methode hat sich als besonders wirksam gegen Winterdepressionen erwiesen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Therapeuten nach einer solchen Therapie.

**10. Psychotherapie:** Bei regelmäßig wiederkehrenden saisonal bedingten Depressionen kann eine Psychotherapie helfen. Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn Sie der Winterblues gar nicht loslassen will.

**Fazit: Alle Jahre wieder befällt es jeden dritten Deutschen: die Seasonal Affective Disorder (SAD) oder Winterdepression. Doch mit Licht, Aktivität und gesunder Ernährung können Sie dem alljährlichen Stimmungstief den Kampf ansagen.**

*Weitere Informationen:*

Ursachen und Hilfe bei Frühjahrsmüdigkeit.

*Erfahren Sie, wie Sie ein gesundes und starkes Immunsystem erhalten.*