

7 Tipps gegen den Winterblues

Der **Lichtmangel** schlägt in der dunklen Jahreszeit aufs Gemüt. Lesen Sie, was Sie gegen Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung tun können und wann Ihnen ein Arzt helfen sollte

Der Himmel verhangen, die Laune gedämpft und schon morgens fehlt es an Schwung, um in den Tag zu starten. Die Hauptursache für diese „saisonal abhängige Depression“, wie Mediziner sagen, ist der Lichtmangel in den Wintermonaten. Über 800 000 Deutsche sollen daran leiden. Wir haben sieben einfache Strategien gegen den Winterblues für Sie zusammengestellt.

1. Öfter raus ins Freie

Während strahlende Sommertage mit bis zu 100 000 Lux munter machen und auch ein bewölkter Winterhimmel noch 3 000 bis 4 000 Lux Helligkeit bietet, bringt es ein gut ausgeleuchtetes Zimmer im Winter nur auf 500 Lux. Dann schüttet die Zirbeldrüse im Gehirn verstärkt das Schlafhormon Melatonin aus – wir werden müde. Mehr Licht, lautet also die Devise. Die Helligkeit im Freien reicht auch im Winter aus, um die Melatoninproduktion zu drosseln und den Spiegel des Glückshormons Serotonin zu steigern. Ein Winterspaziergang macht nicht nur wacher, sondern hebt auch die Laune.

2. Lichttherapie

Auch spezielle Tageslichtlampen sind eine gute Möglichkeit, im Winter für mehr Helligkeit zu sorgen und der Zirbeldrüse zu signalisieren, dass kein Schlafhormon be-

nötigt wird. Lichtwecker machen mit simuliertem Tageslicht am Morgen wach. Therapeutische Tageslichtlampen sollten bis zu 10 000 Lux haben. Es reicht, etwa eine halbe Stunde täglich davorzusitzen. Sie werden laut Prof. Helge Frieling von der Klinik für Psychiatrie der Medizinischen Hochschule Hannover vor allem bei leichter bis mittelschwerer Winterdepression empfohlen.

3. Weniger schlafen

Ein richtiger Winterschlaf und dann im Frühling wieder aufwachen – das wäre vielleicht die beste Lösung. Tatsächlich haben viele Winterblues-Geplagte ein starkes Bedürfnis nach Schlaf und tragen so oft unbewusst dazu bei, dass ihre Mattigkeit immer stärker wird. Denn während des Schlafs schüttet die Zirbeldrüse Melatonin aus – das macht noch träger. Rat: Mehr als neun Stunden sollten Sie nicht im Bett verbringen. Verzichten Sie auf einen Mittagsschlaf!

LICHT TANKEN



GESUND ERNÄHREN



GEMEINSAM SPIELEN

NICHT SO LANGE SCHLAFEN



VOM URLAUB TRÄUMEN



RAUS INS FREIE

4. Pflanzliche Helfer

Werden Schlafstörungen oder Unruhezustände zur Last, können sanfte Helfer aus der Apotheke für Entspannung sorgen. Studien mit Arzneilavendel haben bestätigt, dass er Niedergeschlagenheit lindert und deshalb auch für ruhigere Nächte sorgen kann (z. B. „Lasea“). Auch die Passionsblume wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem (z. B. „Neurexan“). Der klassische Stimmungsaufheller in der Pflanzenmedizin ist Johanniskraut (z. B. „Jarsin“). Experten empfehlen 600 bis 900 mg täglich. Welche weiteren natürlichen Mittel Ihnen gegen den Winterblues helfen können, lesen Sie in SUPERilla Nr. 5, sie erscheint am 28. Januar.

5. Bio-Batterien aufladen

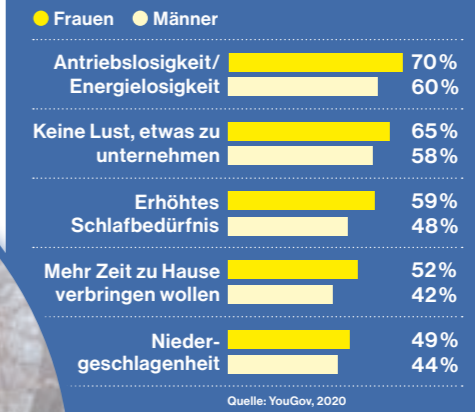
Vitamin D kurbelt neben vielen anderen Prozessen auch die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Bekommt unser Körper ausreichend Licht, kann er Vitamin D zwar selbst bilden, im dunklen Winter wird

das etwas schwieriger (siehe Punkt 1). Deshalb sollten jetzt öfter Vitamin-D-reiche Lebensmittel auf den Tisch – etwa fettreicher Fisch (Hering, Lachs), Eier oder Champignons. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt als Richtwert 20 µg Vitamin D/Tag an. Fisch liefert zudem Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls die Stimmung heben sollen. Sie stecken auch in Walnüssen,

HILFE BEI DEPRESSION

- Die Deutsche Depressionshilfe informiert auf deutsche-depressionshilfe.de und hat ein Info-Telefon geschaltet: 08 00/3 34 45 33.
- Die Telefonseelsorge hilft unter 08 00/111 0111 oder 0800/111 0222, für Jugendliche: „Nummer gegen Kummer“ unter 116 111.
- Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden sich unter nakos.de, Rat für Angehörige von Erkrankten gibt es unter bakp.de

TYPISCHE WINTER-SYMPTOME



Leinöl oder Avocados. Die Aminosäure Tryptophan ist ebenso wie Zink ein Baustein des Glückshormons Serotonin. Gute Zink-Lieferanten sind Käse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Milch oder Bananen. Wer seine Depots gezielt auffüllen möchte, kann zu Ergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen (z. B. von Doppelherz System, Taxofit oder „Unizink“ von Köhler Pharma).

6. Gemeinsam spielen

Die aktuellen Beschränkungen sozialer Kontakte sind für alle deprimierend. Gerade jetzt kommt es daher auf mehr Gemeinsamkeit an, um einen Rückzug in den inneren Lockdown zu verhindern. Also: weg vom Fernseher. Dafür mehr gemeinsam spielen, puzzeln oder auch mal singen.

7. Vom Urlaub träumen

In den sonnigen Süden verreisen geht im Moment zwar nicht. Die Vorfreude auf den Sommerurlaub kann aber über dunkle Stunden hinwegtrösten. Also einfach mal schauen, welche Reisen im Angebot sind und dabei auf flexible wie kostenlose Stornierungsmöglichkeiten achten. Coachin Alexandra Loeffner (siehe rechts) hat noch eine andere Idee: Planen Sie doch einfach jeden Tag eine Art „Mini-Urlaub“ ein. Das kann eine Tasse Tee sein, auf die man sich freut, oder das gemeinsame Kochen mit einem Freund, dem Enkelkind oder der Nachbarin.

INTERVIEW

„Das Positive wahrnehmen“

„Es gibt einige bewährte Wege aus dem Winterblues“, sagt Alexandra Loeffner, Trainerin und Coachin für positive Psychologie an der Berliner Neures Akademie (neures.de).



► **Frau Loeffner, was raten Sie Menschen mit trüber Winterstimmung?**

Coach Alexandra Loeffner: „Bewährt hat sich der regelmäßige positive Tagesrückblick. Jeden Abend drei kleine Dinge aufzuschreiben, die für mich schön waren, etwa der Genuss des Kaffees am Morgen oder ein schöner Moment mit Freunden. Das ist simpel und hilft nachgewiesenermaßen, mehr Positives wahrzunehmen.“

► **Die Kontaktreduzierung belastet viele, was tun?**

Soziale Kontakte sind ein wesentlicher Aspekt für unser Glück und Wohlbefinden. Es hilft sehr, Kontakte auch im Lockdown zu pflegen, Wege zu finden, sich verbunden zu fühlen. Wer allein ist, muss ja nicht einsam sein. Freunde mal wieder anzurufen und ihre Stimme zu hören, wirkt da im Übrigen viel positiver als Textnachrichten per WhatsApp. Die Stimme und das Gespräch berühren uns direkter.

► **Und wenn die Stimmung nicht besser wird?**

Beim Verlust jeglicher Interessen und sozialer Kontakte, wenn einem nichts mehr Freude macht, sollte man einen Arzt oder Psychologen aufsuchen und sich behandeln lassen.