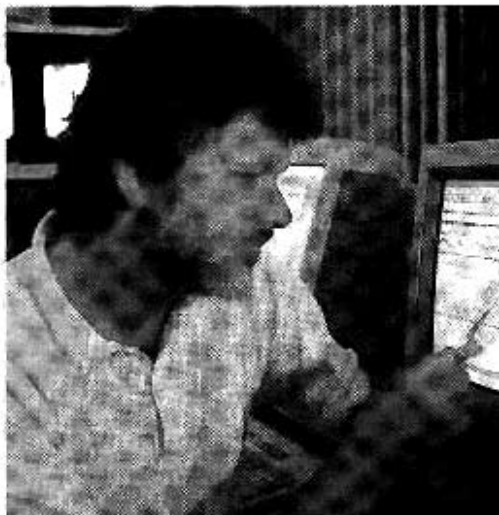


Wenn der Winter-Blues anklopft

Der Herbst kommt, die Stimmungskurve geht runter. Bedeutet das schlechte Laune bis Ostern?

Wie rettet man sein Wohlbefinden trotz Regen, Nebel, Dunkelheit?

Christoph Schenk, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Schlafmedizin, gibt Ratschläge die man auch ärztliche Hilfe verwirklichen kann.



Für viel Licht sorgen:

So oft wie möglich raus gehen, denn trotz grauen Himmels wirkt das Licht dort stärker. Auch innerhalb der vier Wände sollte es möglichst hell sein. Der Besuch im Sonnenstudio tut ebenfalls gut. Selbst bei geschlossenen Augen wird über den Sehnerv die Produktion von „Glücksstoffen“ angestoßen.

Tag-Nacht-Rhythmus einhalten:

Die Nacht zum Tag machen, bekommt uns gerade im Winter nicht so gut. Gesünder ist es, nachts lange genug zu schlafen und tagsüber bewusst aktiv zu sein. Ein guter Wachmacher am Morgen sind Wechselduschen.

Richtig essen:

Vitaminreiche Ernährung tut sicherlich immer gut. Stimmungsaufhellende Stoffe sind aber vor allem in kohlenhydratreicher Kost enthalten. Auch in Schokolade oder in andere Süßigkeiten – eine ungesündere, aber vertretbare Alternative.

Johanniskraut kann helfen:

Allerdings sollte das Pflanzenmittel besser im Zwei-Wochen-Rhythmus als durchgehend genommen werden – als eine Art persönliche Stresstherapie. Außerdem macht das Mittel die Haut sehr lichtempfindlich, Sonnenbankbesuche und Johanniskraut sind zeitgleich daher nicht empfehlenswert.

Nur nicht schwarz sehen: Frische und helle Farben tun gut. Zugegeben: Nicht alle Mediziner sind von der nachweislichen Wirkung gegen depressive Verstimmungen überzeugt. Was soll's, wenn es der Psyche gut tut!

Bewegung:

Es muss ja nicht gleich Hochleistungssport sein. Es reicht, ein paar Mal in der Woche zu schwimmen oder Gymnastik zu machen, um den Kreislauf anzukurbeln. Danach fühlt man sich regelmäßig körperlich und seelisch fit.