



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009460030\_0001

Lassen Sie an trüben Tagen einfach mal die Seele baumeln. Zusammen mit der richtigen Ernährung und täglichen Spaziergängen ein gutes Mittel, auch in der dunklen Jahreszeit bei Laune zu bleiben. Foto: Signal Iduna/News-Reporter.NET

### Was tun gegen den „Winter-Blues“?

Die dunkle Jahreszeit hat uns wieder und beschert uns kurze, oft trübe oder regnerische Tage mit ungemütlichen Temperaturen. Das schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Jeder zehnte Erwachsene leidet unter dem Stimmungstief, das Fachleute als „Saisonal abhängige Depression“ (SAD) bezeichnen. Davon betroffen sind überwiegend Frauen. Woher kommt diese sogenannte „Winterdepression“, und wie kann man ihr vorbeugen?

Wenn man sich morgens schon gereizt, schlapp und lustlos fühlt, liegt das meist an einem Mangel an Sonnenlicht, das hauptverantwortlich für die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin ist. Dieses Hormon reguliert nicht nur den Blutdruck, sondern beeinflusst auch den Sexualtrieb und den Gemütszustand. Bei Lichtmangel produziert der Körper weniger Serotonin und fährt stattdessen die Melatonin-Produktion hoch, die normalerweise hauptsächlich nachts stattfindet. Melatonin steuert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus. Eine Überproduktion bringt die innere Uhr durcheinander. In abgeschwächter Form führt das zum gerne beschworenen „Winter-Blues“ oder zur echten Winterdepression, die den Patienten im Extremfall außerstande setzt, seinen Alltag zu bewältigen.

Die beste Vorbeugung: Bewegen Sie sich möglichst oft im Freien. Mindestens eine halbe Stunde täglich, auch wenn es draußen trübe ist. Wichtig sind allein Bewegung und Tageslicht, um den Serotonin-Spiegel in Schwung zu bringen. Lebensmittel wie Bananen, Vollkorn- und Milchprodukte oder Schokolade kurbeln ebenfalls den Serotonin-Haushalt an. Auch die in fettem Fisch oder Rapsöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollen gegen Depressionen wirken. Genauso wichtig: zwischendurch einfach mal die Seele baumeln lassen und sich selbst etwas Gutes tun.

Wenn die Winterdepression Sie voll im Griff hat, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt. Da eine SAD mit zunehmender Tageslänge von selbst wieder verschwindet, ist eine Behandlung mit Medikamenten meist nicht notwendig. Linderung der Symptome verschafft zum Beispiel eine Lichttherapie. Dabei schaut der Patient möglichst direkt nach dem Aufwachen für mindestens 20 Minuten in eine Tageslichtlampe. Bereits nach vier, fünf Tagen sollte eine Besserung eintreten. (News-Reporter.NET/as)