

Was tun gegen Antriebslosigkeit und Müdigkeit?

Der Winterblues lässt grüßen

Die kalte Jahreszeit ist angebrochen. Die Tage sind kürzer und dunkler. Kein Wunder, dass wir uns lieber drinnen unter die Decke kuscheln, als draußen durch Wind und Wetter zu laufen. Der Wunsch nach Rückzug ist zu dieser Zeit ganz natürlich. Doch kann der Mangel an Licht und die trübe Stimmung der Natur sich belastend auf unser Gemüt auswirken. Was tun?



Sandra Winkler

Beraterin

Stand: 17.11.2023

Lesezeit: 02:45 min



Nachweislich stellt unser Körper die Hormonproduktion im Winter um. Er produziert mehr von dem Schlafhormon Melatonin, wohingegen die Menge vom Glückshormon Serotonin abnimmt. So empfinden wir vermehrte Antriebslosigkeit und Müdigkeit, eine Kombination, die sich auf unsere Stimmung schlagen kann. Der Winterblues lässt grüßen. Glücklicherweise sind wir diesem Geschehen nicht hilflos ausgesetzt.

Wie immer gilt: Vorbeugen ist besser als heilen.

Diese fünf Tipps helfen Ihnen, dem Winterblues ein Schnippchen zu schlagen:

1. Seien Sie achtsam mit sich:

Der Winterblues kommt schleichend. Natürlich ist es normal, hin und wieder schlecht drauf zu sein. Wenn sich Ihre Stimmung aber über einige Tage hinweg in den Keller bewegt, sollten Sie unbedingt eingreifen. Typische Anzeichen für den Winterblues sind Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Freudlosigkeit oder Gereiztheit, sozialer Rückzug, gepaart mit dem Wunsch, einfach nur zu schlafen. Dazu kommt oftmals ein Heißhunger auf Süßes oder Fettiges. Wie immer gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. Sorgen Sie jetzt besonders gut für sich und Ihren Ausgleich. Achtsamkeitsübungen helfen sowohl dabei, sich besser wahrzunehmen, als auch das Hormongeschehen zu regulieren.

2. Gehen Sie an die frische Luft:

Auch wenn das Wetter so gar nicht zu einem Spaziergang einlädt, verbessert das Tageslicht die niedergeschlagene Stimmung nachweislich. Denn gerade durch den Lichtmangel in den Wintermonaten werden die Symptome des Winterblues verstärkt hervorgerufen. Spannenderweise ist selbst ein bedeckter Himmel deutlich heller als jede künstliche Lichtquelle. Bauen Sie daher einen kleinen Spaziergang in Ihre Alltagsroutine ein. Zum Beispiel als Verdauungsspaziergang nach dem Mittagessen oder als „Arbeits-Talk“ mit Kollegen.

3. Zelebrieren Sie Ihren Rückzug bewusst:

Schauen wir in die Natur, ist der Winter die Jahreszeit für Rückzug, Ruhe und Regeneration. Auch wir Menschen sind noch immer an die Natur angebunden und verspüren daher den Wunsch, dieser ruhigeren Phase nachzugehen. Gönnen Sie sich ganz bewusst Zeit für sich, Zeit um Kraft zu sammeln, zu reflektieren und zu träumen. Erschaffen Sie sich die entsprechende Atmosphäre und zelebrieren Sie ihren Rückzug. Was tut Ihnen jetzt gut? In einer kuschelige Decke mit einer warmen Tasse Tee ein Buch lesen? Zu sanfter Musik in der Badewanne untertauchen? Vielleicht ist aber auch Wellness mit Sauna oder Massagen das, was Ihnen jetzt Kraft gibt. Blocken Sie sich bewusste Zeiten der Ruhe in Ihrem Kalender und genießen Sie diese.

4. Versorgen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen:

Mit dem, was wir essen, nehmen wir Einfluss auf unser gesamtes Körpergeschehen, sogar auf unsere Stimmung. Denn diese wird u.a. durch Hormone gesteuert. Hormone werden vom Körper mithilfe bestimmter Vitalstoffen wie Vitamine und Mineralstoffen produziert. Sorgen Sie demnach dafür, dass Ihr Körper gut mit diesen Vitalstoffen versorgt ist.

Essen Sie viel Gemüse. Gerade Wintergemüse, wie Kürbis, Kohl und Rüben enthalten zahlreiche Vitalstoffe. Nüsse und Vollkorngetreide ergänzen durch ihre Dichte an Mineralstoffen und Vitaminen den Winter-Speiseplan. Dadurch beugen Sie nicht nur dem Winterblues vor, sondern stärken ebenso Ihr Immunsystem.

Einen Sonderstatus hat das Vitamin D. Vitamin D wird normalerweise durch den Einfluss von Sonnenlicht von unserem Körper selbst gebildet. Es wird beispielsweise für die Produktion vom Glückshormon Serotonin verwendet. Über die Nahrung können wir es kaum aufnehmen. Lassen Sie daher bereits zu Beginn des Winters Ihren Vitamin D Status prüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Substitution mit einem hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll ist.

5. Bleiben Sie in Bewegung:

Halten wir unseren Körper in Schwung zahlt das nicht nur darauf ein, fit und schlank zu bleiben. Regelmäßige Bewegung wirkt sich auch positiv auf unsere Stimmung und unser Immunsystem aus. Beides können wir gerade im Winter gut gebrauchen. Kommt unser Körper in Gang, schüttet er vermehrt Glückshormone, darunter Serotonin und Endorphine, aus. Studien zeigen, dass Sport bei

leichten bis mittelschweren Depressionen einen ebenso guten Effekt wie ein Anti-Depressiva haben kann. Somit hilft Sport auch gegen den Winterblues. Fragen Sie sich, welche Art der Bewegung Ihnen Freude bereitet und bauen Sie diese regelmäßig ein. Vielleicht wollen Sie Ihre Joggingrunde mit einem Aufenthalt am Tageslicht verbinden? Oder Sie nutzen den aufheiternden Effekt von Musik und buchen sich über den Winter in einen Tanzkurs ein. Alles ist erlaubt, Hauptsache Bewegung und Spaß sind dabei.

Mehr zum Thema „Fit und Vital durch den Winter“: [Guidebook von Sandra Winkler](#)



Gut zu wissen

Winterblues ist nicht gleich Winterdepression. Die Winterdepression, passenderweise als SAD (seasonal affective disorder oder saisonal abhängige Depression) bezeichnet, gehört zu den anerkannten psychischen Problemen und betrifft laut Prof. Dr. Hegerl von der Deutschen Depressionshilfe nur ca. 2 % der Bevölkerung. Frauen sind dabei um das drei- bis vierfache öfter betroffen.

Die Kombination aus folgenden Kriterien deutet auf eine Winterdepression hin:

- Die Symptome treten im Zusammenhang mit der Jahreszeit (z.B. im Winter) regelmäßig auf.
- Sie halten länger als zwei Wochen an.
- Die Symptome verschwinden vollständig nach Ende der jahreszeitlichen Phase (z.B. im Frühling).
- Die Symptome sind in den letzten zwei Jahren aufgetreten und zwar nur in der entsprechenden Jahreszeit und nicht dazwischen.

Die Diagnose sollte von einem erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten gestellt werden. Hier erhalten Sie zudem Hilfe, um die Winterdepression zu verbessern.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de