

Kommen Sie dem Winterblues zuvor, wenn im Spätherbst die Tage immer grauer werden. Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, wie Sie trotz der fehlenden Sonne Ihre Stimmung heben können.

Jürg Lendenmann

Herbstzeit

Trotzen Sie dem trüben Wetter



«Üetliberg hell». Nein, die Tafel an der Stirnseite von Zürcher Trams wirbt nicht für eine Biermarke, sondern signalisiert: Auf dem Stadtberg scheint die Sonne. Ein Lichtblick für viele, die seit langen Herbsttagen die Sonne nicht mehr gesehen haben, weil sich Nebel und Hochnebel bei herbstlichen Hochdrucklagen zäh gehalten haben.

Auch via Webcams werden in diesen trüben Tagen die wenigen Sonnenflecken in der Schweiz ausfindig gemacht, um sich vorzugsweise am Wochenende in Richtung Rigi, Säntis oder den nebefreien Regionen des Engadins oder Oberwallis aufzumachen. Wer den weiten Weg an die dann meist dicht bevölkerten Sonnenplätze scheut, kann sich die trübe Laune auch zu Hause oder in der näheren Umgebung vertreiben.

Winterblues: Die Melancholie gehört zum Leben

Wenn die Bäume ihre Blätter verlieren, die Tage kälter und dunkler werden und Sie sich zurückziehen und Ihre Gedanken düsterer werden, dann leiden Sie am Winterblues. Blues daher, weil diese afroamerikanische Musikform meist mit Traurigkeit und Niedergeschlagenheit verknüpft wird.

Fühlen Sie sich schlapp und antriebslos, sind gereizt oder leiden an Heisshungerattacken wie bereits schon im Jahr zuvor in dieser Jahreszeit, sind dies Symptome einer Unterart des Winterblues: der saisonal abhängigen Depression. Hauptursache der trüben Stimmung, so vermuten Fachleute, ist der Lichtmangel.

Raus aus den Federn und Licht tanken

Sonnenlicht beeinflusst über die Netzhaut der Augen den Stoffwechsel von verschiedenen Botenstoffen im Gehirn: So wird

die Produktion des Gute-Laune-Hormons (Serotonin) angekurbelt und die des Schlafhormons (Melatonin) gebremst. Licht können Sie auch an trüben Tagen tanken, denn auch bei bedecktem Himmel erreicht die Lichtstärke rund 3000 Lux. Unternehmen Sie regelmässige ausgedehnte Morgen- und Mittagsspaziergänge; so können Sie das Verhältnis der beiden Hormone zu Ihren Gunsten beeinflussen. Am günstigsten wirkt es sich aus, wenn Sie sich dem Licht täglich und wenn möglich morgens aussetzen. Schlafen Sie an Wochenenden nicht aus; so vermeiden Sie die Mini-Jetlags.

Auch mit einer Lichttherapie mit speziellen Lampen und Lichtbrillen können Sie dem Winterblues entgegenwirken. Die Lichtstärke sollte mindestens 2500 (bis 10 000 Lux) betragen. Glücklicherweise ist, wer in der dunklen Jahreszeit zwei, drei Wochen Ferien im Süden machen und dort Licht (und auch Vitamin D) tanken kann.

Sich bewegen macht auch glücklich

Bewegung im Freien kurbelt nicht nur den Kreislauf an; beim Sporttreiben werden die Hormone Endorphin, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet – Botenstoffe des Glücks und Wohlbefindens.



Sammeln Sie Glücksmomente

Glücksmomente balancieren Körper und Seele wieder aus:

- Besuchen Sie eine Sauna; der Hitzestress stärkt den Kreislauf, zudem werden Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet.
- Wechselduschen nach Pfarrer Kneipp zeigen ähnliche Wirkungen wie Saunabesuche.
- Geniessen Sie die Wärme von Wasser, sei es in einem Thermalbad oder zu Hause in der Badewanne.
- Ätherische Öle wie Bergamotte, Lavendel oder Citrusfrüchte ins Badewasser oder auf einen Duftstein geträufelt oder einem Massageöl beigesetzt, können entspannend und stimmungsaufhellend wirken.
- Oder buchen Sie gleich ein ganzes Wellnesswochenende, beispielsweise mit ayurvedischen Massagen, und lassen Ihre Seele baumeln.
- Ingwer wirkt laut östlichen Medizinsystemen wärmend, sein Scharfstoff Gingerol soll die Stimmung verbessern: Überbrühen Sie Ingwerscheiben (ungeschält) mit heissem Wasser – ein köstliches Getränk.
- Schwarze Schokolade und Bananen zählen wegen ihres hohen Gehalts an Tryptophan, einem Vorläufer des Serotonins, zu den Gute-Laune-Nahrungsmitteln (Mood Food). Auch scharfe und saure Gerichte können die Stimmungslage verbessern. Ernähren Sie sich generell kalorienbewusst und nach den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch).
- Pflanzenextrakte (Johanniskraut, Rosenwurz) wie auch homöopathische (Kava-Kava) und spagyrische Mittel (Lavandula comp.) oder Schüsslersalze (Nr. 5, 7, 22) können stimmungsaufhellend wirken; lassen Sie sich dazu in einer Drogerie oder Apotheke beraten.
- Leuchtende Rot-, Orange- und Gelb-Töne (Wände, Blumen, Kleider u. a.) wirken aufheiternd.
- Auch gute Musik, Gespräche mit Freunden und Hobbys können helfen, schlechte Laune zu vertreiben.