

MADAME

WINTERBLUES – DIESE TIPPS HELFEN GEGEN DIE HERBSTMELANCHOLIE

Der Winterblues kann jeden treffen. Wir haben mit einem Arzt gesprochen und zeigen Ihnen, wie Sie der Herbstmelancholie entkommen können



"Don't kill my vibe" – leider macht genau das der Winterblues hin und wieder

WINTERBLUES – WENN DIE DUNKLE JAHRESZEIT AUF DIE SEELE DRÜCKT

Für die einen beginnen mit der anbrechenden Herbstsaison die Monate der Entspannung, des Wohlbefindens oder der Kuschelzeit. Für die Meisten hingegen bringt der Wechsel in die dunkle und graue Jahreszeit ein Gefühl des Unwohlseins mit sich und manchmal sogar Phasen, die depressive Momente mit sich ziehen können.

Die Tage werden kürzer, kälter und dunkler. Bereits morgens, auf dem Weg zur Arbeit, scheint es mitten in der Nacht zu sein, selbiges gilt für den Rückweg. Nicht nur das fehlende Sonnenlicht macht vielen Menschen zu schaffen: Nässe und Dunkelheit schlagen vielen aufs Gemüt und

sorgen für triste Stimmung. Diese Phase hat viele Namen; **Herbstmelancholie**, **Winterblues** oder auch **Herbstdepression** wird sie genannt. Doch was steckt eigentlich dahinter? „*Man geht davon aus, dass mindestens jeder Fünfte in seinem Leben einmal von einer Depression betroffen ist*“, berichtet **Dr. Thorsten Bracher**, Chefarzt der auf Depressionen spezialisierten Schlossparkklinik Dirmstein.

WINTERDEPRESSION ODER WINTERBLUES?

Zunächst sei gesagt, dass die **Herbst- oder Winterdepression** die **Extremform** des Ganzen darstellt. Während also diese Personen an solch einer Form erkranken und mittels einer Therapie Hilfe bekommen, ist die sogenannte „**Herbstmelancholie**“ keine schwerwiegende Form einer Depression.

SYMPTOME DES WINTERBLUES

Wenn wir uns im Herbst **lustlos, müde, erschöpft** und **unmotiviert** fühlen, dann liegt die Ursache in erster Linie an dem **reduzierten Lichthaushalt**. Sind die Tage kürzer und dunkler **produziert der Körper weniger des Glückshormons Serotonin** und schüttet dafür eine **höhere Dosis des Schlafhormons Melatonin** aus. Die Folge: Eine melancholische Stimmung setzt ein, die bis hin zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit und sogar Angstzuständen führen kann. *Übrigens:* Anstatt an Appetitlosigkeit zu leiden, tritt im Falle des Winterblues vermehrt der **Hunger nach etwas Süßem** auf.

Halten die Symptome allerdings einige Wochen länger an, dann kann eine Unterform der Depression dahinterstecken: Diese wird *Saisonal Abhängige Depression (SAD)* genannt, ist jedoch eher selten. Dennoch sollten Betroffene zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen.



GESUNDHEIT

NERVENNAHRUNG

DIE BESTEN LEBENSMITTEL GEGEN STRESS



MELANCHOLISCHE STIMMUNG IM HERBST IST KEINE SELTENHEIT

DEN WINTERBLUES VORBEUGEN

Eine gute Sache vorweg: Der Winterblues ist keine Erkrankung und tritt beinahe jedes Jahr aufs Neue ein, weshalb man dem Ganzen gut vorbeugen kann.

AUF VITAMIN D UND BEWEGUNG SETZEN

Dunkelheit führt im Körper zu einem Mangel an Vitamin D, weshalb es empfehlenswert ist, diesen Mangel mithilfe von Zusatzprodukten auszugleichen. Käsesorten wie Gouda oder Fische wie Aal und Hering enthalten viel Vitamin D. Zusätzlich sollte man hin und wieder Lachs und Thunfisch in seine Ernährung integrieren, da Omega-3-Fettsäuren als natürliches Antidepressivum agieren: *„Vor allem Walnüsse sowie fetter Seefisch wie Lachs, Thunfisch oder Makrele sollten deshalb möglichst oft auf dem Speiseplan stehen. Ebenso stimmungsaufhellend wirken können Folsäurehaltige Lebensmittel wie etwa Spinat und Spargel, Petersilie, Brokkoli sowie Eier und Milch“*, so Dr. Thorsten Bracher.



GESUNDHEIT

WALDLUFT

WIRKT WIE EIN HEILGETRÄNK ZUM EINATMEN

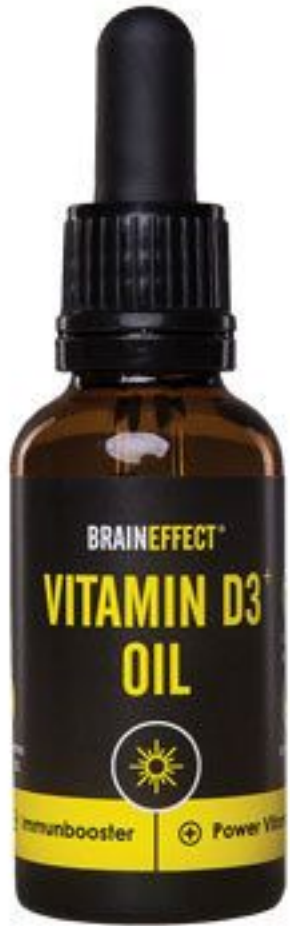
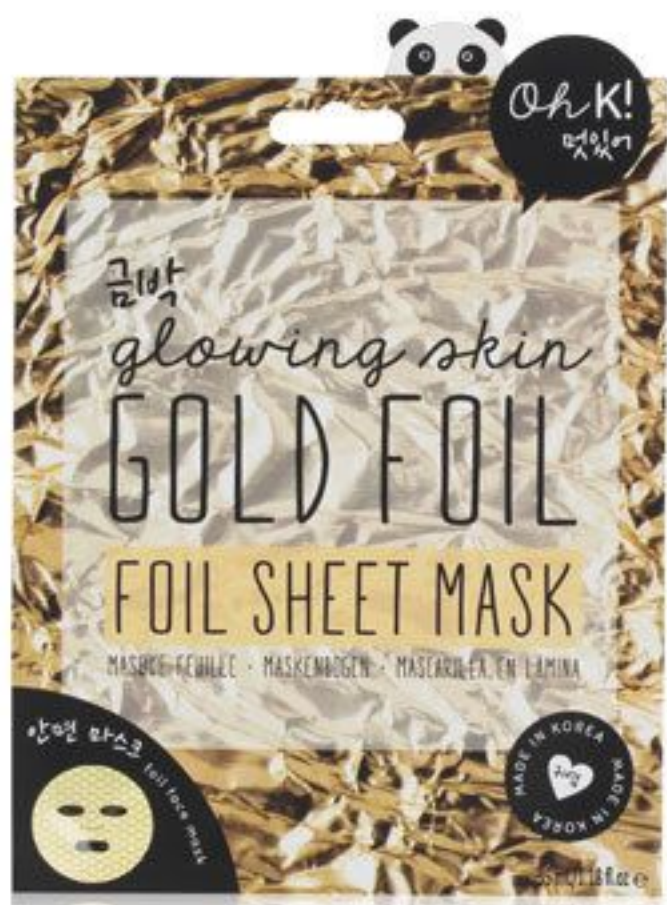
Außerdem empfehlen sich Spaziergänge oder Sport an der frischen Luft. *„Nicht nur Muskulatur, Knochen und Gelenke profitieren dabei - auch das Gehirn wird positiv aktiviert: Schon eine kurze Wanderung fördert die Durchblutung bestimmter Gehirnregionen um bis zu einem Drittel, haben Experten errechnet. Es kommt zu einer erheblichen Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Zudem führt die bessere Durchblutung zu einer höheren Ausschüttung von Endorphinen, was Stimmung und Glücksempfinden zugutekommt“*, erklärt Dr. Thorsten Bracher.

LICHTDUSCHE GEGEN DEN WINTERBLUES

Die mangelnden Lichtverhältnisse können durch sogenannte Lichtduschen oder durch Lichttherapie verbessert werden. Hierfür gibt es speziell angefertigte 10.000 Lux-Lampen, deren Bestrahlung die Sonne imitiert. Setzt man sich schon eine Stunde am Tag des Lichts aus, so führt dies zu einer Stimulierung der Sinneszellen im Auge. Wir werdenmunterer und fröhlicher.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Licht, viel Bewegung an der Luft, Kuscheln und sich selbst mal eine Auszeit vom Alltag gönnen, können dem Winterblues entgegenwirken.

PRODUKTE, DIE GEGEN DEN WINTERBLUES HELFEN



1. Sparkling Energy Water von **Foodspring** mit Vitamin B, *ca. 3 Euro für 330 ml*
2. Vitamin-D3-Öl von Braineffect, für die fehlenden Sonnenstrahlen, *ca. 20 Euro für 20 ml (rund 530 Tropfen)*
3. Gold Dust Peel Off Maske von **OH K!**, *ca. 15 Euro*
4. Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin D Sun von **Dr. Nigma Talib**, *ca. 60 Euro*, über *net-a-porter.de*
5. Yoga-Matte zum Entspannen von **Alo Yoga**, *ca. 120 Euro*, über *beeathletica.com*
6. Duftkerze "Secret Oud" von **CARTHUSIA**, *ca. 115 Euro*
7. Lichttherapie-Lampe von **Philips**, 10.000 Lux, *ca. 180 Euro*

Dr. Thorsten Bracher ist Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie ist u.a. spezialisiert auf die Behandlung von Depressionen, Angsterkrankungen und psychosomatischen Störungen. Vielen Dank!

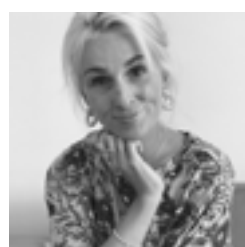
Bildcredits: Getty Images, unsplash.com/Pawel Szvmanski, PR

GETAGGED MIT:

WOHLBEFINDEN FITNESS

GESUNDE ERNÄHRUNG

VERFASST VON:



NELE DÖRK
Redaktion Madame.de



HOME > LEBEN > GESUNDHEIT

> WINTERBLUES – DIESE TIPPS HELFEN GEGEN DIE HERBSTMELANCHOLIE

Neues Aus Der Redaktion

von Taboola

Wohntrends 2019

Arme Ritter

Neues Aus Der Redaktion

von Taboola

London love

Hochzeitbudget

Technology Meets Fashion

WEITERE THEMEN IN GESUNDHEIT

NERVENNAHRUNG

Die besten Lebensmittel gegen
Stress



BRUSTKREBS

Das geht uns alle an!



BACK-TO-LIFE-REPORT

Fünf Dinge, die Sie im Herbst ausprobieren sollten

SCHLAFEN BEI HITZE

Mit diesen Tipps klappt's



NEWSLETTER

JETZT ABONNIEREN

FOLLOW



ABO & SHOP

MADAME ABO
MADAME EPAPER
MADAME BEAUTY
MADAME COLLECTIONS



WOHLBEFINDEN

WELLNESS
BEHANDLUNGEN
AUSZEIT IM AYURVEDA
SPA

GESUNDE HAUT

IST SONNEN SCHÄDLICH?
MINIMALINVASIVE
METHODEN