

# Gute Stimmung auch im Winter

**Dem Winterblues trotzen**



Hin und wieder kann der Winter ja sehr schön sein: Wenn dicke Schneeflocken vom Himmel fallen und die weiße Landschaft in der Sonne glitzert. Meistens ist es aber nasskalt, neblig, dunkel – und nicht sehr erheiternd. So manch einem schlägt das auf's Gemüt. Gegen anhaltenden Trübsinn kann man allerdings selbst einiges tun.

**W**enn wochenlang kaum ein Sonnenstrahl durch die Nebel- und Wolkendecke fällt, drückt das bei einigen Menschen auf die Stimmung. In schlimmen Fällen führt der Winterblues zur saisonal abhängigen Depression (SAD). Etwa vier bis 13 Prozent der Bevölkerung sind in der dunklen Jahreszeit davon betroffen. Das fehlende Tageslicht hat zur Folge, dass in der Zirbeldrüse geringere Mengen der so genannten Glückshormone (Endorphine) produziert werden. Auch vom Botenstoff Serotonin, der eine stimmungsaufhellende Wirkung hat, wird weniger ausgeschüttet. Stattdessen produziert der Körper mehr Melatonin – dieser Botenstoff ist für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig und macht schlapp und müde.

#### Die Entstehung des Winterblues

„Jede Mangelernährung spiegelt sich auch misslich in körperlichen Empfindungen wider. Beim Serotoninmangel ist die negative Wirkung auf die Stimmung besonders intensiv, bis hin zu einer depressiven Entwicklung“, erklärt der Diplom-Psychologe Oliver Rissel von der Onlineplattform mentavio. Da Serotonin die Blut-Hirnschranke nicht durchdringen kann, genügt es nicht, Serotonin-Tabletten oder serotoninhaltige Lebensmittel zu verzehren, sagt der Experte. Stattdessen muss die Ernährung ausgewogen – mit besonders vielen B-Vitaminen (B3, B6), Vitamin D, Magnesium, Zink und

Omega-3-Fettsäuren – sein. Außerdem sind die Lebensmittel wichtig, die Tryptophan enthalten: Dieses kann im Gehirn direkt in Serotonin umgewandelt werden. Lebensmittel wie Parmesan (490mg Tryptophan pro 100g) und Cashewkerne (450mg Tryptophan pro 100g) sind wahre Tryptophan-Bomben und können den Glückshormonhaushalt pushen. Pflanzliche Produkte wie z. B. Erbsen (350mg Tryptophan pro 100g), Weizenkeime (330mg Tryptophan pro 100g) oder Sesam (290mg Tryptophan pro 100g) sind ebenfalls eine gute Wahl. Achtung beim Kochen: Das enthaltene Tryptophan wird zerstört, wenn die Hitze zu hoch ist.

#### Licht und Bewegung an der frischen Luft

„Auch wenn wir uns antriebslos fühlen, ist es besonders wichtig, den inneren Schweinehund zu überwinden und den Fuß vor die Tür zu setzen“, rät Oliver Rissel. Bereits ein kleiner Spaziergang tut gut, am besten in netter Gesellschaft. Das natürliche Tageslicht ist selbst bei grauem und bewölktem Wetter noch drei- bis viermal so stark wie die Zimmerbeleuchtung. Der Diplom-Psychologe Oliver Rissel betont, dass „die langfristige positive Wirkung von körperlicher Aktivität, von Tageslicht und sozialer Interaktion auf die Stimmung in Studien hinreichend belegt ist.“ Die frische Luft weckt zusätzlich auf und die Bewegung bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. ▶



**OLIVER RISSEL**  
DIPLOM-PSYCHOLOGE  
VON DER ONLINE-BERATUNG  
WWW.MENTAVIO.COM



## Rechtzeitig Hilfe suchen

Kommt der Winterblues regelmäßig oder sind schon erste Anzeichen einer saisonal abhängigen Depression zu erkennen, kann es hilfreich sein, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen, bevor größere Probleme auftreten. Über die Website [www.mentavio.com](http://www.mentavio.com) kann jeder Ratsuchende aus einer Vielzahl studierter Psychologen, approbierter Psychotherapeuten und Heilpraktikern für Psychotherapie einen für sich passenden Berater kontaktieren und sich per E-Mail, Chat oder Videokonferenz individuell beraten lassen – ganz bequem und flexibel von zu Hause aus.

Um den Lichtmangel auszugleichen, sind Tageslichtlampen hilfreich, die zuhause das fehlende Tageslicht ersetzen. Sie sollten mindestens 2500 Lux stark sein. Es wird empfohlen, täglich eine halbe Stunde in einem Abstand von 80 Zentimetern zu einer 10.000 Lux-starken Lampe zu verbringen. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen bescheinigt bei der Bewertung von individuellen Gesundheitsleistungen der Lichttherapie bei SAD einen „tendenziell positiven“ Nutzen. „Am einfachsten ist es, morgens beim Frühstück eine solche Lampe zu verwenden und zwischendurch hineinzuschauen. So gibt es gleich morgens, wenn es draußen noch finster ist, eine Lichtdusche“, empfiehlt Diplom-Psychologe Oliver Rissel. In Nordeuropa haben sich Tageslichtlampen bereits als „probates Mittel gegen den Herbst-Winter-Blues und kompensatorischen Alkoholkonsum erwiesen“, so der Diplom-Psychologe.

Allerdings sind wirklich gute Tageslichtlampen nicht ganz preisgünstig. Außerdem bringt ein strammer Spaziergang den zusätzlichen Vorteil von körperlicher Bewegung. Diese ist nämlich ebenfalls ein entscheidender Faktor. Studien haben ergeben, dass Sport einen ähnlichen positiven Effekt gegen Depressionen haben kann wie Antidepressiva.

## Biorhythmus im Gleichgewicht halten

Auch an freien Tagen ist es wichtig, den Biorhythmus im Gleichgewicht zu halten, auch wenn man gerne lange im Bett bleiben möchte, weil Wochenende ist und das graue Wetter nicht zum Aufstehen ermuntert.

„Ausreichender Schlaf ist ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden. Zu viel oder zu wenig Schlaf (regelmäßig

unter vier oder über neun Stunden Schlaf) bringt uns in eine körperliche und seelische Schiefelage. Zu kurze Schlafzeiten verhindern eine ausreichende körperliche und psychische Erholung. Bei zu langen Schlafzeiten können wichtige physiologische Prozesse nicht fortgesetzt werden, was sich in Form von körperlichem Unwohlsein bis hin zu einem regelrechten ‚Kater‘ bemerkbar macht, der sich dann wiederum auch auf die Stimmung schlägt“, so der Diplom-Psychologe Oliver Rissel.

Anstatt nur den schlechten Seiten des Winters zu begegnen, sollte man ebenso die schönen Seiten ganz gezielt genießen. So ist die dunkle Jahreszeit ideal für ausgiebige Verwöhnzeiten: „Schaffen Sie sich Ihre eigene Wohlfühl-oase“, rät der Experte Rissel. Das kann für den einen der gemütliche Lesesessel vor dem Kamin sein, mit einem guten Buch in der Hand, und für den anderen eine Badewanne mit einem schönen Badezusatz, Kerzen und der Lieblingsmusik. Auch ein Spaziergang oder eine Wanderung, ein Wellness-Wochenende oder ein Saunabesuch sind Möglichkeiten, etwas Gutes für sich selbst zu tun und damit für die gute Stimmung.

## Genusstherapie gegen die Herbst-Winter-Depression

„Unter Stress lässt die Fähigkeit nach, die kleinen Freuden des Lebens zu bemerken. Genuss erleben wird reduziert. Genusstherapie umfasst die Wiedererlangung und geplante Nutzung des ganzen Repertoires der Sinneserlebnisse. Es ist ein Training, positive Sinneswahrnehmungen fokussiert zu suchen, zuzulassen und so wieder bewusster zu erleben. Grade in der dunklen Jahreszeit stellt die Genusstherapie einen wichtigen Baustein einer strukturierten



## Der Unterschied zu anderen Depressionsformen

Im Unterschied zu anderen Formen einer Depression geht SAD (saisonal abhängige Depression) nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe weder mit Schlafstörungen noch mit Appetitlosigkeit einher. Im Gegenteil: Menschen mit Herbst-Winter-Depression haben einen gesteigerten Appetit, einen regelrechten Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes und ein größeres Schlafbedürfnis.

Stimmungsregulation dar“, empfiehlt der Diplom-Psychologe Oliver Rissel. Ob Farb-, Duft-, Musik-, Licht- oder Lachtherapie – jede Art der Genuss Therapie fördert unser Wohlbefinden. Gesunde Ernährung, Aktivitäten an der frischen Luft, Cocooning, Massagen oder gemütliche Bäder – alles, wodurch wir es uns gemütlich machen können, hilft.

Fühlen wir uns beschützt und wohl, dann schüttet der Körper zusätzlich das Kuschelhormon Oxytocin aus, was entspannt und folglich dazu beiträgt, Stress und negative Gedanken hinter sich zu lassen. Der Experte Oliver Rissel betont, dass „dem Prinzip der Genuss Therapie folgend, wir uns in unseren Alltag immer wieder kleine Wohlfühlmomente einbauen sollten.“ Entspannende Mini-Meditationen lassen sich zum Beispiel auch leicht in den Arbeitsalltag integrieren. Es ist wichtig, bewusst „in Phasen schlechter Stimmung“ gegen die aufkommenden Negativsuggestionen anzukämpfen, die wir uns dann teilweise unbewusst vermitteln“, wie der Psychologe erklärt. Denn diese Suggestionen verstärken das unguete Gefühl noch oder erhalten es zumindest aufrecht. „Ein solcher Effekt der Autosuggestion lässt sich aber auch positiv nutzen, indem man sich positive Sätze in Gedanken sagt. Dabei soll man möglichst konkrete und konstruktive Äußerungen aus den persönlichen Erfahrungen verwenden, die einen Hinweis auf eine positive Eigenschaft geben. Beispielsweise: Ich bin meiner besten Freundin immer wieder ein guter Gesprächspartner bei Beziehungsproblemen.“

## Stimmungsaufheller aus der Natur

Dauernd müde, schlapp und schlecht drauf? Diese Heilpflanzen können einen Beitrag zu mehr Energie und Lebensfreude leisten:

**Rosmarin** verbessert die Durchblutung des Gehirns, reduziert Müdigkeit und wirkt belebend – beispielsweise als Tee, Gewürz oder Badezusatz.

**Johanniskraut** kann Untersuchungen zufolge bei leichten und mittleren depressiven Verstimmungen ebenso wirkungsvoll sein wie Antidepressiva.

**Guarana** stammt aus dem Amazonas-Gebiet in Südamerika und wirkt noch deutlich anregender als Kaffee. Als Tee, Getränkezusatz oder in Tablettenform können die Pflanzensamen sowohl die Konzentration als auch die Stimmung verbessern.

**Matete** hat dank seines reichen Gehalts an Vitaminen und Spurenelementen einen belebenden, antioxidativen und stimmungsaufhellenden Effekt. Der Tee schmeckt allerdings etwas bitter, mit Honig, Stevia oder Zucker gesüßt ist er aber gut zu genießen.

**Ginseng** ist in Asien und Amerika seit Jahrhunderten in der Kräutermedizin bekannt. Die Wurzel wird getrocknet zur Teezubereitung, in Toniken, in Kapseln, Pastillen und Co. angeboten. In Studien wurde erforscht, dass Ginseng Energie liefern kann und Erschöpfung bekämpft.

„**Weißdorn** ist wie eine liebevolle Umarmung“, heißt es unter Heilpflanzenkundigen nicht selten. Eine Kur mit Tee aus Weißdornblättern kann bei nervösen Ängsten, Anspannung und Kummer ausgleichend wirken sowie Druck- und Beklemmungsgefühle lindern.