

---

# Mit Bewegung dem „Winterblues“ vorbeugen!

- [Drucken](#)
- [Per Mail versenden](#)

Foto: Nebel und Sonne im Herbst, © R. Burger, eNu



Im Herbst werden die Tage spürbar kürzer und die Sonnenstunden in manchen Gegenden gehen auf Grund von Nebel und Hochnebel oft gegen Null. Dieses trübe, feuchte und kalte Wetter legt sich dann auf das Gemüt – der sogenannte „Winterblues“ wird angestimmt.

Im Herbst und Winter gibt es naturgemäß in unseren Breitengraden weniger Tageslicht. Die Sonne geht später auf, früher wieder unter und scheint auch nicht mit der Intensität wie im Frühjahr und Sommer. Der Mangel an Sonnenlicht wurde als vordergründige Ursache für den Winterblues (Winterdepression) festgestellt. Viele Menschen fühlen sich müde, antriebs- und lustlos. In Österreich leiden sogar ca. 5 % der Bevölkerung an einer Herbstdepression, die als Krankheit unter ärztlicher Hilfe therapiert werden sollte.

## Der Lichtmangel bewirkt eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus

Der Aufbau der Hormone Melatonin und Serotonin wird vom Tageslicht reguliert. Serotonin ist vereinfacht für die Förderung des Wachzustandes zuständig und wird oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Die Produktion des Neurotransmitters läuft vor allem tagsüber, ist aber aufgrund der kürzeren Tageslichtphasen im Winter eingeschränkt. Melatonin wird vermehrt in der Nacht gebildet und fördert das Einschlafen. In den lichtarmen Monaten wird Melatonin auch tagsüber produziert. Dieses Ungleichgewicht, also der Mangel an Serotonin und das Übermaß an Melatonin führt dazu, dass empfindliche Menschen sich zunehmend schlapp und schläfrig fühlen. Damit verbunden ist oft eine Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und oft auch ein gesteigerter Appetit und ein stärkeres Verlangen auf Süßes und Schokolade.

## Tipps zur Vorbeugung

Bevor die depressive Stimmung entstehen kann, können Sie vorbeugen. Es helfen schon einfache Mittel, die die allgemeine Befindlichkeit verbessern. Dazu wird auch noch ein Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz geleistet.

- Tanken Sie Tageslicht: Täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung im Freien bei Tageslicht reicht, um den Melatonin-Haushalt

---

wieder in Ordnung zu bringen. Legen Sie daher Alltagswege wie zum Lebensmittelgeschäft, in die Arbeit, zum Bus oder zur Bahn bewußt zu Fuß oder mit dem Rad zurück. Das schont auch das Klima!

- Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung: Kalte Aufgüsse nach der Kneipp-Methode und regelmäßiges Lüften der Wohnung regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Mit dem richtigen Lüften in Wohnräumen können Sie auch der Schimmelbildung vorbeugen.
- Stellen Sie Duftöle in Wohnräumen auf: Die Aromen und ätherischen Öle von z.B. Bergamotte, Zitrone, Grapefruit bringen etwas Sommergefühl in die vier Wände. Achten Sie beim Einkauf auf natürliche ätherische Öle.
- Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf: Bei depressiven Verstimmungen ist es wichtig, die Tagesstruktur aufrecht zu erhalten.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst: Unternehmen Sie etwas, das Ihnen Freude macht wie z.B. ein Buch lesen, zur Massage gehen, etwas gemeinsam Kochen usw.
- Und übrigens: Ein Besuch bei Freunden, gemeinsames Lachen und Zeit verbringen hebt die Stimmung auch an trüben Tagen.

## Künstliches Tageslicht kann eine Unterstützung sein

Der Einsatz von künstlichem Tageslicht mittels sogenannter Tageslichtlampen wirkt sich positiv aus. Lichttherapielampen sind Tischgeräte mit speziellen Lampen. Sie strahlen ein sehr helles, weißes Licht aus, welches der Zusammensetzung des Sonnenlichts ähnelt und eine Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux haben sollte. Der Strombedarf liegt zwischen 7 Watt (LED) und 110 Watt (Leuchtstoffröhre).

Wenn Sie die Lampe verwenden, achten Sie auf einen Körperabstand von etwa 50–60 cm und einer täglichen Einsatzzeit von maximal 30–60 Minuten. Das Praktische an der Lichttherapie ist, dass Sie diese mit anderen Alltagstätigkeiten kombinieren können wie z.B. beim Frühstück, beim Lesen einer Zeitung oder bei der Arbeit am Computer. Die Lichttherapie sollte vor allem in der Früh angewandt werden, da sie aktivierend ist und besser wirkt.

## Auf den Frühling freuen

Leider können wir es den Tieren nicht nachmachen – weder können wir einen Winterschlaf halten, noch wie die Zugvögel in den Süden fliegen. Doch unser Körper verlangt nach mehr Ruhe und stellt sich auf die karge, kalte Jahreszeit ein. Im Alltag ist es schwierig einen Gang zurück zu schalten bzw. befinden wir uns in einer fordernden Leistungsgesellschaft, die keine Schwankungen toleriert. Einen Trost gibt es, sobald die Tage wieder länger werden und der Frühling sich nähert, ist es vorbei mit dem saisonal bedingten „Winterblues“.

## Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Ätherische Öle](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Richtig Lüften](#)

[Teilen](#)

[...wird geladen...](#)

[Twittern](#)

[...wird geladen...](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

## Könnte Sie auch interessieren

▫ [Beleuchtung - Lichtquellen gut planen](#)

▫ [Gut sichtbar Radfahren im Herbst - Das Fahrradlicht](#)

▫ [Brot - Beim Vollkornbrot nicht täuschen lassen](#)