

Ein guter Start in den Tag ist die halbe Miete gegen eine Winterdepression.

FAKT

9% aller Menschen leiden unter einer Winterdepression. Während der Name früher vermehrt im Scherz gebraucht wurde, hat er sich in der Medizin inzwischen etabliert.

TIPPS

# gegen Winterdepression

Der Mangel an Sonnenlicht und frischer Luft können in der kalten Jahreszeit eine **saisonale Depression** hervorrufen. meinTV – magazin verrät, wie man den drückenden „Winterblues“ verstummen lassen kann.

**1 Sonne tanken**

Nicht zuletzt wegen der Zeitumstellung und dem frühen Untergehen der Sonne sieht man im Winter deutlich weniger Tageslicht. Doch genau das braucht der menschliche Körper zur Produktion von Melatonin, dem Stoff, der für den Schlaf-Rhythmus verantwortlich ist. Bereits ein 30-minütiger Spaziergang im Tageslicht regt die Produktion des Hormons an.

**2 Richtige Ernährung**

Angeblich macht Schokolade dank des enthaltenen Serotonins glücklich – doch um wirken zu können, sind die enthaltenen Dosen zu gering. Stattdessen sollte Obst, Gemüse, Salat und Fisch auf den Speiseplan gesetzt werden – eben alles, was Vitamine hat. Dafür muss nicht der komplette Ernährungsplan umgestellt werden: Das gelegentliche Einstreuen in den Tag reicht bereits.



**4 Den Tag strukturieren**

Jede Art von Depression ruft Gefühle von Lustlosigkeit und Müdigkeit hervor. So vergisst man schnell, was am Tag zu erledigen ist oder ignoriert Pflichten bewusst. Deshalb gilt es, den kommenden Tag bereits am Vorabend in groben Zügen zu planen: Was ist am Morgen zu machen, was am Mittag und Abend?

**5 Kreislauf ankurbeln**

Dem Gefühl von Kraftlosigkeit wirkt man in einer depressiven Phase am besten mit Sport entgegen: 30 Minuten Joggen am Tag können bereits Wunder wirken. Eine US-amerikanische Studie belegt, dass sich 82% aller Patienten nach einer 14-minütigen Laufeinheit deutlich wohler und unternehmungslustiger fühlten.



**3 Guten Morgen**

Wenn das Aufstehen ohnehin schon schwer fällt, sollte der Tag so angenehm wie möglich beginnen – im Idealfall mit einem festen Ritual. Viel Licht, gute Musik und warmes Wasser sowie ein ausgewogenes Frühstück können zu einem gelungenen Start in den Tag beitragen.



EXTRA-TIPP

Gerade im Winter ist er für viele Menschen unverzichtbar: der Kaffee. Und doch fördert gerade das Koffein des „schwarzen Goldes“ depressive Verstimmungen, indem es die Produktion von Serotonin hemmt. Der Morgenkaffee sorgt somit nicht zwangsläufig für einen guten Start in den Tag. Wie wäre es stattdessen mit einem leckeren Kräutertee?

**6 Entspannung**

Auch Wellness verschafft dem Körper nötige Entlastung. Ein heißes Bad oder eine Stunde in der Sauna helfen, das eigene Wohlfühl zu steigern und auf diese Weise wieder Kraft für den Alltag zu tanken.

**7 Fröhliche Musik**

Die kalte Jahreszeit hat genug Tristesse zu bieten. Auch wenn einige Menschen in der Dunkelheit gerne in eine melancholische Stimmung versinken, sollte im Winter vor allem fröhliche Musik laufen. Depressive Lieder ziehen herunter.



**8 Verzicht auf Alkohol**

Die Kombination Alkohol und Winterdepression ist gefährlich: Auch, wenn ein guter Wein zunächst euphorisch wirken kann, ist der darauf folgende Sturz in die „Leere“ umso heftiger. Deshalb sollten Betroffene weitestgehend darauf verzichten.

**8 Informieren**

Der erste Schritt nach der Akzeptanz der Erkrankung ist die Anhäufung an Wissen darüber. Wer sich über die Winterdepression informiert und sich keine Selbstvorwürfe macht, kann besser verstehen, was in einem vorgeht.

FAZIT:

Sollte alles nichts nutzen, ist ein Gang zum Arzt der nächste Schritt. Depressionen sind in der heutigen Zeit nicht mehr das Stigma, das sie einst waren, und Medikamente können vielen Menschen helfen.