

Ratschläge zur Bekämpfung von Niedergeschlagenheit im Winter

Mehr Licht	<ul style="list-style-type: none">- Setzen Sie sich so viel Sonneneinstrahlung aus wie möglich- Halten Sie Vorhänge und Jalousien so weit wie möglich offen, um das Licht hereinzulassen- Verwenden Sie künstliches Licht, um fehlendes Tageslicht zu kompensieren
Mehr Bewegung	<ul style="list-style-type: none">- Holen Sie sich etwas Bewegung, um Ihren Serotonin-Spiegel zu erhöhen- Versuchen Sie einen Wintersport wie Skifahren, Eislaufen oder Snowboarden- Weniger intensive Hobbys wie Fotografie und Naturspaziergänge helfen jedoch bereits
Gesund essen	<ul style="list-style-type: none">- Essen Sie Vitaminhaltige Früchte und Gemüse. Diese können mit Multivitaminen, vor allem solche mit hohem Vitamin D Gehalt ergänzt werden- Kämpfen Sie gegen den Drang, Nahrungen mit übermäßigen Kohlenhydraten oder Süßigkeiten zu essen; dadurch fühlen Sie sich danach nur schlechter
Mehr Abwechslung	<ul style="list-style-type: none">- Probieren Sie ein neues Hobby aus oder lernen Sie eine neue Fähigkeit- Setzen Sie sich ein Ziel oder fokussieren Sie sich auf ein spannendes zukünftiges Ereignis- Bringen Sie mehr Farbe in Ihr Leben: in Ihrer Kleidung oder an Ihren Wänden
Bessere Stimmung	<ul style="list-style-type: none">- Trinken Sie Kräutertee oder fügen Sie Ihrem Essen Kräuter bei- Tun Sie jemandem etwas Gutes an (Dadurch erhöht sich Ihr Dopaminspiegel)- Nehmen Sie eine wohltätige ehrenamtliche Tätigkeit auf- Gönnen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß macht
Mehr Miteinander	<ul style="list-style-type: none">- Treffen Sie sich mit Freunden. Machen Sie einen Wochenendausflug- Lachen Sie. Viel. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sie damit Ihre Stimmung steigern