

# Die Winter-Niedergeschlagenheit bekämpfen

25.10.2019 von Hervé Cachelin / Leitung



## Die Winter-Niedergeschlagenheit besiegen

Die Engländer nennen es den "Winter blues", andere sprechen von Melancholie (in diesem Wort ist das griechische Wort für die Farbe Schwarz enthalten).

Es erstaunt demnach nicht, dass als Gegenmittel gegen diesen Gemütszustand empfohlen wird, sich vermehrt der Sonnenausstrahlung auszusetzen, sich farbig zu kleiden, oder das Haus farbenfroh zu schmücken.

Ich habe noch eine Auswahl von Ratschlägen zusammengetragen. Sie können diese auch von dieser Seite herunterladen.

Kaum erstaunen dürfte es, dass empfohlen wird, Früchte und Gemüse zu essen. Im Gegenzug wird davor gewarnt, übermäßig Kalorie- und Zuckerreiche Speisen zu sich zu nehmen, die zwar kurzfristig die Stimmung heben können, aber auf langer Sicht eher den Gemütszustand verschlechtern.



Erstaunt - und gefreut - haben mich jedoch die Tipps "Tun Sie jemandem etwas Gutes an" und "Nehmen Sie eine wohlthätige ehrenamtliche Tätigkeit auf". Offenbar wird durch das Beschenken von anderen der eigene Dopaminspiegel erhöht. Dopamin wird auch Glückshormon genannt, und damit sind wir nicht weit vom Sagen Jesu Christi entfernt "Geben ist seliger denn nehmen."

Vielleicht haben Sie weitere Tipps, wie Sie Niedergeschlagenheit in den Wintermonaten bekämpfen, und es würde mich freuen, wenn Sie dazu weiter unten die Kommentarfunktion benutzen würden.

## **Ratschläge zur Bekämpfung von Niedergeschlagenheit im Winter**

Mehr Licht

- Setzen Sie sich so viel Sonneneinstrahlung aus wie möglich
- Halten Sie Vorhänge und Jalousien so weit wie möglich offen, um das Licht hereinzulassen

Mehr Bewegung

- Verwenden Sie künstliches Licht, um fehlendes Tageslicht zu kompensieren
- 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

- 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

- 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

Bessere Stimmung

- Bringen Sie mehr Farbe in Ihr Leben: in Ihrer Kleidung oder an Ihren Wänden
- Trinken Sie Kräutertee oder fügen Sie Ihrem Essen Kräuter bei



Mehr Miteinander

- 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
- Treffen Sie sich mit Freunden. Machen Sie einen Wochenendausflug
- Lachen Sie. Viel. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sie damit Ihre Stimmung steigern

---

### Leitung

Die Heilsarmee i.D., Salierring 23–27, 50677 Köln

Telefon: 0221 20819 0

[info.heilsarmee.de/leitung](http://info.heilsarmee.de/leitung)