

Tipps gegen den Winter-blues



Die Tage werden kürzer und dunkler. Das kann auf die Stimmung drücken. Bis zu 8% der Menschen leiden unter der sogenannten Winterdepression, oder (in abgeschwächter Form) unter dem Winterblues.

Dunkelheit als Stimmungskiller

Das ist auch kein Wunder. Kaum einer mag die Dunkelheit und Kälte der Jahreszeit. Und manche fühlen sich dadurch sogar in ihrer Stimmung beeinträchtigt. Wenn das Stimmungstief länger als zwei Wochen andauert und mehrere Lebensbereiche beeinflusst, wird von saisonal abhängiger Depression gesprochen. Diese geht häufig mit gesteigertem Appetit und vermehrter Müdigkeit einher. Ist die Depression stärker ausgeprägt, kann es auch zu schwereren Symptomen (Erschöpfung, Angstzuständen oder Konzentrationsschwierigkeiten) kommen – ein Zustand, der behandelt werden sollte. Damit es nicht so weit kommt, können Sie selbst gegensteuern. Mit den folgenden Tipps gelingt es:



Sich selbst etwas Gutes tun

Um Ihre Stimmung aufzuhellen, ist es empfehlenswert sich gerade in der kalten Jahreszeit mit Nahrungsergänzungsmitteln verstärkt zu schützen. Neben Vitamin D hilft aus dem Winterblues „5 HTP“ in Kombination mit einem Vitamin B Komplex sowie Heilpilze wie Hericium oder Cordyceps. Zur Aktivierung eignet sich Maca oder Grüner Tee Extrakt.

1 Raus an die frische Luft!

Um der Kälte zu entfliehen, ziehen wir uns gern zurück „in die warme Stube“ – eine Verhaltensweise, die zu einem Mangel an Bewegung, frischer Luft und Tageslicht führt. Steuern Sie dem entgegen, indem Sie sich zumindest einmal am Tag für eine kurze Zeit „hinauswagen“.



2 Wohltuenden Aktivitäten nachgehen

Alles, was Ihnen Freude macht, hilft, die Glückshormone in Schwung zu bringen. Welche Aktivitäten das genau sind, ist ganz verschieden und individuell. Aktivitäten in Gesellschaft eignen sich hervorragend zur Stimmungsaufhellung und Aktivierung von Körper und Geist.

3 Lichttherapie

Die sinkende Energie und starke Müdigkeit werden insbesondere durch den Lichtmangel der Jahreszeit hervorgerufen, welchem mit einer Lichttherapie entgegengewirkt werden kann. Durch die Verwendung spezieller Lampen wird die Serotonin-Produktion angekurbelt. Das wirkt aktivierend und stimmungsaufhellend.

4 Ausreichend Bewegung und Sport

Erhöhte Müdigkeit bekämpft man außerdem gut mit Bewegung und leichten sportlichen Aktivitäten, (z.B. Joggen, Walken). Diese bringen unseren Kreislauf in Schwung und tragen damit zur Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts bei.

5 Stress vermeiden

Reduzieren Sie Stress, indem Sie sich keine weiteren Projekte oder zusätzlichen Aufgaben aufladen. Lassen Sie es stattdessen gemütlich angehen und nehmen Sie dadurch Druck aus ihrem Alltag.



DR. REINHARD PICHLER

PSYCHOTHERAPEUT, BERATER & COACH IN NIEDERÖSTERREICH & WIEN

Es ist mir ein großes Anliegen, Sie in schwierigen Situationen und Lebensumständen zu stärken und Sie dabei zu unterstützen, neue Ziele und Lösungswege zu entwickeln und umzusetzen, um wieder in ein Leben in Zufriedenheit und Erfüllung finden zu können.

Dr. Reinhard Pichler ist Psychotherapeut, Berater und Coach in Niederösterreich und Wien und bietet seine Beratung auch online an. Mit seinem ganzheitlichen Wissen zu Psychologie, Gesundheit und Mikronährstoffen unterstützt er Menschen dabei glücklich und selbstbestimmt zu leben.

Wenn Sie mehr über die Zusammenhänge von Psychologie, Emotionen und Wohlbefinden lernen möchten, legen wir Ihnen den Youtube-Kanal von Dr. Pichler ans Herz. Neben psychologischen Themen wie Despressionen, Burn-Out und Stress, geht es auch um Themen, die auf den ersten Blick nichts mit unserer Psyche zu tun haben wie z.B. unser Darm, Ernährung und Zell-Er-schöpfung. Reinklicken lohnt sich!

Website:

<https://reinhardpichler.at/>

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@Dr.ReinhardPichler>

