

10 Tipps gegen Wintermüdigkeit



Viktor Petrow / pixelio.de

Trübe Stimmung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Unlust und Heißhunger: während der dunklen Jahreszeit fehlt vielen Menschen die Energie. Eigentlich ein ganz normaler physiologischer Prozess, der die Abhängigkeit des Menschen von Jahreszeiten und Lichtverhältnissen widerspiegelt. Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich die gesamte Physiologie nicht nur bei Tieren sondern auch beim Menschen um: wichtigster Auslöser dafür ist der Botenstoff Melatonin (das sogenannte „Schlafhormon“), das der Körper nicht nur zur Nacht hin sondern auch umso mehr bildet, je dunkler es wird. Der Gegenspieler von Melatonin ist der Botenstoff Serotonin (das sogenannte „Glückshormon“).

Wie Sie diese beiden Hormone ins optimale Verhältnis zueinander bringen, sollen die nachfolgenden 10 Tipps erläutern:

➤ Tanken Sie Licht

Sorgen Sie bewusst und sehr aktiv dafür, soviel wie möglich bei Tageslicht draußen zu sein! Gehen Sie aber jeden Tag für mindestens eine halbe Stunde ins Freie, am besten morgens zum Wachwerden oder zur Mittagszeit.

Der Lichtreiz wird über die Augen aufgenommen, auf diese Weise regt er die Produktion des Botenstoffs Serotonin an. Dieser hebt die Stimmung an. Selbst bei einem Spaziergang bei Nebel oder unter bewölktem Himmel nehmen Sie noch wertvolles Licht (von 2000 bis 3000 Lux) auf.

Hinweis: Wissenschaftliche Studien belegen, dass Tageslicht-Lampen einen positiven Effekt aufweisen können, wenn man die Morgenstunden bis mittags in kaltem, weißblauem Licht verbringt. So werden Lampen mit bis zu 10 000 Lux z.B. auch im Rahmen einer speziellen Lichttherapie zur Behandlung von Patienten eingesetzt, die unter einer Winterdepression leiden.

- Bewegen Sie sich – machen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking



Paulwip / pixelio.de

Gerade in der dunklen trüben Jahreszeit ist Ausdauertraining ein effektives Mittel gegen depressive Stimmungen und Wintermüdigkeit. Versuchen Sie neben dem täglichen Spaziergang zwei bis dreimal in der Woche Ausdauersport an der frischen Luft. Es ist leichter, regelmäßig Sport zu treiben als wieder bei Null anzufangen!

- Bringen Sie Farbe in Ihr Leben
Bunte Kleidung, leuchtende Blumen oder farbenfrohe Raumdekorationen können sich positiv auf die Stimmung auswirken und gegen Wintermüdigkeit helfen.
- Suchen Sie Gesellschaft
Gehen Sie in den dunklen Tagen regelmäßig unter Leute, treffen Sie Freunde oder besuchen Sie Sportkurse.
- Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Schlaf
Im Schlaf regenerieren wir uns und füllen unsere Krafttanks auf. Wenn Sie abends früher müde werden, gehen Sie ruhig eher ins Bett. Der tägliche Schlafbedarf liegt zwischen 7 und 8 Stunden, wobei der Schlafbedarf im Einzelfall durchaus davon abweichen kann. Wenn Sie sich daher erst nach neun Stunden erholt fühlen, ist das in Ordnung.
- Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus ein
Gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit wieder auf. So ist der Schlaf am erholsamsten. Das gilt auch am Wochenende! Wer zu unregelmäßigen Zeiten zu Bett geht und aufsteht, bringt seine „innere Uhr“ durcheinander.
- Nehmen Sie vor allem Lebensmittel zu sich, die reich an Magnesium sind
Magnesium beugt Stress und depressiven Stimmungen vor und regt gleichzeitig das Nervensystem an. Magnesiumhaltige Lebensmittel sind z.B. Milch- oder Vollkornprodukte, Bananen, Geflügel, Beerenobst oder Nüsse.
- Nehmen Sie vermehrt Kohlenhydrate zu sich
Kohlenhydrate regen im Körper die Bildung von Serotonin an. Leckere und gesunde Kohlenhydrate für eine warme Mahlzeit stecken zum Beispiel in Reisgerichten, Haferflocken (Porridge) oder Vollkornprodukten.
- Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte
Durch den andauernden Wechsel von kalten Außen- zu warmen Zimmertemperaturen ist unser Körper anfälliger gegen Attacken durch Bakterien und Viren. Abwehrkräfte stärken Sie durch einen gesunden Lebensstil und durch eine ausgewogene Ernährung.



sigrid rossmann / pixelio.de

Mit Vitaminen aus Zitrusfrüchten und frisch geerntetem Wintergemüse können Sie einiges für Ihre Abwehrkräfte tun. Genießen Sie zudem die Winterzeit mit dem Besuch einer Bäderlandschaft oder einer Sauna und / oder trainieren Sie Ihr Abwehrsystem mit täglichen kalt-heißen-Wechselduschen.

➤ Trinken Sie ausreichend

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist nicht nur in der heißen sondern insbesondere auch in der kalten Jahreszeit wichtig, denn trotz kalter Außentemperaturen schwitzt der Körper und braucht täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Heiße Wohlgefühlgetränke machen außerdem warm ums Herz! Greifen Sie ansonsten zu Mineralwasser, ungesüßten Früchte- und Kräutertees oder zu Saftschorlen (im Verhältnis $\frac{1}{4}$ Saft und $\frac{3}{4}$ Wasser).



Petra Bork / pixelio.de

Lassen sich die trüben Gedanken und die Wintermüdigkeit auch durch diese Tipps nicht vertreiben, sollten Sie gegebenenfalls einen Facharzt aufsuchen. Dieser kann eine leichte Winter-Verstimmung von einer echten Depression unterscheiden und Ihnen im Notfall weiterhelfen.

Herausgeber:

 Stadt Oberhausen
Bereich Gesundheit
Fachbereich Ärztlicher Dienst, Hygiene, Umweltmedizin
Ansprechpartnerin: Monika Zirngibl, Tel. 0208/825-2697
Stand: Juli 2019