



## **Grauer Himmel, trübe Stimmung: Ein paar Tipps gegen eine mögliche Winterdepression**

Draußen ist es trüb und grau und in der Seele sieht es ganz ähnlich aus. Die dunklen Wintermonate schlagen ziemlich auf die Stimmung. Bei manchen Menschen so sehr, dass sie an einer Winterdepression leiden.

Diese wird auch als saisonal abhängige Depression (SAD) bezeichnet. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings ist sie meist wieder verschwunden.

Es ist sehr unterschiedlich, wie stark ausgeprägt diese Form der Depression ist. Manche Menschen sind nur ein wenig niedergeschlagen und müde, andere können kaum ihren Alltag bewältigen.

Aber zum Glück ..., die Winterdepression verschwindet im Frühling von ganz allein wieder!

### **Typische Symptome einer Winterdepression:**

- ständige Müdigkeit, obwohl man viel und lange schläft
- gedrückte Stimmung an fast allen Tagen
- großer Appetit, speziell auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Schokolade oder Kuchen
- Gewichtszunahme
- Antriebslosigkeit
- Zurückziehen von Freunden und Familie

### **Behandlung von Winterdepression:**

- vermehrte Gabe von Vitamin D
- viel raus in die Natur und möglichst Tageslicht suchen, ggf. eine Tageslichtlampe wählen und sich ca. 30 min täglich davor setzen
- Sport, vor allem Ausdauersport treiben – durch Sport werden Glückshormone ausgeschüttet
- mit Freunden treffen – mal Spieleabend, mal gemeinsam kochen
- etwas farbenfrohe Gestaltung der Wohnung oder/und des Büros
- etwas Entspannung in den Alltag bringen – feste Rituale festlegen!

Immer in Bewegung bleiben ...  
am besten draußen!

Luca & Olaf