



# Was hilft gegen den Herbstblues?

Gar nicht so leicht, bei Wind und Regenwetter die gute Laune aus dem Sommer mit in den Herbst zu nehmen. Viele Menschen kennen das Problem des Herbstblues. Die gute Nachricht ist: Es gibt einige Tipps, mit denen Sie Ihre Laune wieder aufhellen können.

## **Herbstblues: Was ist das und wie kommt es dazu?**

Erst fallen die Temperaturen, danach die Blätter und schließlich auch die Stimmung. Bei vielen Menschen löst die graue, oft regnerische Jahreszeit nach dem Sommer einen Herbstblues, auch Herbstdepression genannt, aus. Es handelt sich dabei um eine leichte depressive Verstimmung, die kommt und geht.

Eindeutig geklärt werden konnten die Gründe für die herbstliche Verstimmung bisher nicht. Die verminderte Sonneneinstrahlung scheint jedoch ein möglicher Auslöser zu sein. Der Lichtmangel kann dazu führen, dass das Schlafhormon Melatonin nicht nur nachts, sondern auch tagsüber vermehrt ausgeschüttet wird. In den Sommermonaten wird dies durch das helle Sonnenlicht verhindert. Bei reduzierter Sonneneinstrahlung kann zudem ein Vitamin-D-Mangel entstehen, da der Körper das Vitamin nur bei genügend Sonneneinstrahlung selbst herstellen kann. Ein solcher Mangel kann eine bedrückte Stimmung weiter verstärken.



## **Diese Tipps und Maßnahmen helfen gegen Antriebslosigkeit und Müdigkeit im Herbst. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich guttut:**

### **Tipp 1: die Lichtzufuhr erhöhen**

Um den möglicherweise ursächlichen Lichtmangel auszugleichen, muss man sich keine teure Tageslichtlampe kaufen. Eine erste Möglichkeit können ausgedehnte Spaziergänge in der Herbst- oder Wintersonne sein. Das macht wach und fördert die Bildung von Vitamin D.

### **Tipp 2: Soziale Kontakte pflegen**

Verabredungen mit Freundinnen und Freunden fördern die psychische Gesundheit und lassen den Herbst gleich weniger trostlos erscheinen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gemeinsamen Waldspaziergang? Wenn es Ihnen draußen zu ungemütlich ist, gibt es auch zahlreiche andere Möglichkeiten, sich mit Ihren Liebsten zu treffen – zum Beispiel in einem gemütlichen Café oder im Kino.

### **Tipp 3: Gesund ernähren mit saisonalem Obst und Gemüse**

Vielleicht finden Sie Freude an den leckeren und gesunden Obst- und Gemüsesorten, die im Herbst Saison haben. Vor allem bei einem Herbstblues – der sogenannten Herbstdepression – ist es wichtig, für ein allgemeines körperliches Wohlbefinden zu sorgen. Dazu gehört es, sich ausgewogen und nährstoffreich zu ernähren. Das klappt wunderbar mit Kürbissen, Flower Sprouts und Esskastanien, die zu anderen Jahreszeiten kaum erhältlich sind, vor allem nicht aus regionalem Anbau.

### **Tipp 4: Sich selbst etwas Gutes tun**

Manchmal kann es helfen, sich bewusst zu machen, warum die eigene Stimmung gerade so negativ ist. Überlegen und reflektieren Sie, ob es Faktoren gibt, die diese negative Stimmung noch zusätzlich fördern. Im Anschluss können Sie sich bewusst etwas Gutes tun, um für einen höheren Wohlfühlfaktor zu sorgen. Das kann das Tragen eines schönen Kleidungsstücks sein, eine Unternehmung mit geliebten Menschen oder ein ausgiebiges Bad. Selbstfürsorge und Selbstliebe tragen maßgeblich dazu bei, die eigene Psyche zu stärken.

### **Tipp 5: Schwung in den Tag mit mehr Bewegung bringen**

Sport und Bewegung können antidepressiv wirken. Durch die körperliche Aktivität steigt der Serotoninspiegel im Körper. Serotonin ist ein Hormon, das auch als Glückshormon bezeichnet wird. Es wirkt stimmungsaufhellend und antriebssteigernd. So schwer es vielleicht fällt, die gemütliche Couch und Kuscheldecke zu verlassen – es lohnt sich, sich aufzuraffen und die Sportschuhe anzuziehen.

### **Ihr Fitness im Solemar-Team**

