

Liebe Leudde,

der Himmel ist grau, der Regen hört nicht auf und die Bäume verlieren ihre schönen bunten Blätter. Der erste Blick morgens aus der Gardine in die Dunkelheit facht einen innerlichen Kampf gegen den mächtigen Impuls an, sich wieder unter der warmen Bettdecke zu verkriechen. Drei Monate Winterschlaf (weil der Weihnachtsmonat ja doch was Feines ist), das wäre doch eine echte Option. Und dann an den ersten Frühlingstagen sanft mit den Krokussen aufwachen und fit und energiegeladen ins „neue“ Jahr starten. Hach.

Das kommt dir bekannt vor? Dann gehörst du möglicherweise zu den 20-30% der Deutschen, die im Herbst und Winter mit Stimmungsschwankungen und Miesepetrigkeit zu kämpfen haben. Da ein monatelanger Winterschlaf leider (noch) nicht möglich ist, widmet sich unsere heutige Ausgabe den Themen Herbstmüdigkeit und Winterdepression und gibt ein paar Tipps an die Hand, wie ihr gut durch die dunkle Jahreszeit kommen könnt.

Beleuchten wir das Phänomen doch zunächst einmal von der biologischen Seite: Im Dunkeln produziert die Zirbeldrüse in unserem Gehirn das Schlafhormon Melatonin, welches unsere Körpertemperatur verringert, Müdigkeit fördert und uns nachts einen guten Schlaf beschert. So spielt es eine wichtige Rolle dabei, dass unsere innere Uhr mit den äußeren Zeitgebern im Einklang verläuft. Soweit, so gut. Da jedoch Sonnenlicht in den dunklen Monaten bekanntlich Mangelware ist, wird auch tagsüber Melatonin ausgeschüttet. Die Folge: Wir sind auch am Tage müde und schlapp. Unser Körper befindet sich sozusagen in einem „Winterschlaf light“.

Bleiben die grauen Gedanken, Antriebsarmut und Gefühle von Hoffnungslosigkeit über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen bestehen und wirken sich zunehmend in mehrere Lebensbereiche aus, kann es sich um eine sogenannte saisonal bedingte Depression (SAD) handeln. Diese ist vergleichsweise selten und weist im Gegensatz zu einer typischen Depression zwei Besonderheiten auf: Betroffene berichten von einem gesteigerten Appetit und einem höheren Schlafbedürfnis (es fällt ihnen schwer, morgens aus dem Bett zu kommen), während sich eine „herkömmliche Depression“ eher durch verminderten Appetit und Ein- und Durchschlafstörungen auszeichnet. Meist handelt es sich bei depressiven Symptomen im Winter eher um eine typische Depression, d.h die dunkle Jahreszeit spielt als Auslöser keine Rolle. In jedem Fall ist es ratsam, die Beschwerden einmal mit dem Hausarzt oder der Hausärztin zu besprechen.

Als wirksame Therapie bei SAD hat sich eine Lichttherapie erwiesen. Mithilfe von Tageslichtlampen lässt sich eine sonnenähnliche Helligkeit simulieren, die sich aktivierend und positiv auf die Stimmung auswirkt. Der Nachteil: Die Kosten für eine solche Therapie

werden derzeit nicht von den Krankenkassen übernommen. Die gute Nachricht ist, dass es noch eine ganze Reihe anderer Sachen gibt, die es auszuprobieren lohnt. Und wer weiß – wenn ihr zu denjenigen gehört, die selbst im Herbst und Winter putzmunter sind, ist möglicherweise angesichts der momentanen Lage auch das ein oder andere für euch dabei.

Manche Menschen sind **MORGENS** munter. Andere sind **ABENDS** munter. Und ich bin **NIE** munter!

Vielleicht bist du **MITTAGS** munter?

Nö, da halte ich Mittags-schlaf.



islieb.de

Ihr habt es vielleicht schon befürchtet, aber Sport ist auch bei ausgeprägter Wintermuffeligkeit eine hilfreiche Medizin. Eine gute Alternative zu einer Tageslichtlampe können tägliche Spaziergänge von mindestens einer halben Stunde an der frischen Luft sein. Warum? Auch wenn es draußen grau und bedeckt ist, ist die Helligkeit deutlich höher als im Kunstlicht drinnen, weshalb weniger Melatonin produziert wird. Wer eh schon mit dem Gedanken spielt, sich einen vierbeinigen Begleiter zuzulegen, hat jetzt noch einen Grund mehr - ein Hund fördert Bewegung an der frischen Luft und den Austausch mit anderen Tierfreund*innen mit Mindestabstand über die Hundewiese hinweg. Und wer sich keinen eigenen Hund anschaffen möchte, kann sich ja mal auf die Suche machen, ob es im eigenen Umfeld oder im Tierheim einen Vierbeiner gibt, der sich genauso über ein bisschen Auslauf freuen würde.

Da klingt bereits leise an, dass sozialer Rückzug ein guter Treibstoff für schlechte Laune ist. Das ist unter den gegebenen Umständen natürlich alles andere als günstig. Aber vielleicht fällt dir ja jemand ein, der oder die sich gerade im eigenen Schneckenhaus verkriecht und sich allein nur schwer zu einer täglichen Prise Wind und Wetter aufraffen kann.

Gegen Schlappeitsgefühle und mangelnde Konzentration kann es helfen, sich ordentlich zu Dehnen und Verspannungen zu lösen, vielleicht mit diesem Video (<https://www.youtube.com/watch?v=JCsJgYl2vys>). Hilft nicht nur gegen körperliche, sondern auch gegen geistige Blockaden ☺.

Menschen mit Anfälligkeit für Winterblues wird geraten, gerade in dieser Zeit in Sachen Stress ein bisschen umsichtiger zu handeln. Damit ist gemeint, sich vorher gut zu überlegen, ob man sich, sei es beruflich oder privat, zusätzlichen Stress auflädt, wenn es sich vermeiden lässt. Und wenn ein Urlaub in ferne sonnige Länder gerade eh nicht realisierbar ist, so müssen wir uns zwar mit Flensburger Schmuttelwetter begnügen, sparen uns dafür aber auch den Urlaubsstress ;-)... Ausreichend Schlaf in der Nacht und ein ausgewogener Tagesrhythmus können zusätzlich helfen, die Stimmung zu stabilisieren.

Und wenn die gute Laune mal wieder ganz baden geht, lohnt sich vielleicht ein Blick in die ARD-Mediathek, in der das diesjährige 3Sat-Festival abrufbar ist:

<https://www.zdf.de/comedy/3sat-festival> .

Von politischer über feministische Satire zu Klavierkabarett ist für jeden Humor etwas dabei, sodass sich vielleicht die Mundwinkel aus Versehen mal wieder nach oben ziehen. Ein besonderes musikalisches Highlight ist für mich persönlich Bodo Wartkes Duett von „Zuversicht und Zweifel“.



Die Laune heben können auch ätherische Öle, denen je nach Ursprungspflanze unterschiedliche Wirkungen auf die Psyche zugeschrieben werden (mehr dazu unter <https://t1p.de/pbls>). Unterstützen lässt sich das durch bunte und farbenfrohe Lichter, Kissen, Bilder, Fotos und Stoffe in der Wohnung.

Auch wenn Kulturveranstaltungen und Partys gerade pausieren, ist das keine Ausrede, ganz auf das Tanzen zu verzichten. Also Musik aufgedreht und abgehottet. Der Vorteil ist, dass einem dabei in Zeiten Coronas niemand zuguckt. Wir haben hier mal eine kleine Liste als Inspiration zusammengestellt (wir sind beim Erstellen schon ein bisschen eskaliert):

Mika – Relax, Take It Easy
Gnarls Barkley – Crazy
Paul & Fritz Kalkbrenner – Sky and Sand
Outcast – Hey ya!
Spicegirls – Wannabe
Bonnie Tyler – Holding Out for a Hero
Gareth Gates – Spirit in The Sky
TOTO – Hold the Line
Black Eyed Peas – Pump It
Die Toten Hosen – Wünsch dir was
The Killers – Mr. Brightside
Franz Ferdinand – Take Me Out
The Weather Girls – It's Raining Man
The Pointer Sisters – I'm So Excited
Cherona – Rigga-Ding-Dong-Song
Lady Gaga – Born This Way
Jess Glynne – Hold My Hand
New Radicals – You Get What You Give
Calvin Harris, Alesso & Hurts – Under Control
Nelly Furtado – Maneater
Gwen Stefanie – Hollaback Girl
Imagine Dragons – Whatever It Takes
Tones and I – Dance Monkey
Younutus, Janieck & Senex – Narcotic
Cher – Walking in Memphis
Fergie, Q-Tip, GoonRock – A Little Party Never Killed Nobody

Und zu guter Letzt: Melancholie und Phasen von Traurigkeit und Unsicherheit gehören zum Leben dazu. Dahinter muss nicht unbedingt eine depressive Phase stecken. In jedem Fall kann es sich lohnen, die eigenen Gedanken und Gefühle mit anderen Menschen zu teilen – wer weiß, vielleicht geht es ja dem einen oder der anderen gerade sehr ähnlich. Und wenn der Rhythmus noch ein bisschen mehr aus der Spur ist als üblicherweise in dieser Jahreszeit, ist es umso wichtiger, gut und geduldig zu uns selbst zu sein. Vieles ist gerade ein wenig anstrengender und braucht halt mehr Zeit und Energie. Und vielleicht darf das einfach im Moment auch mal so sein.

Literatur zum Nachlesen:

<https://www.apotheken-umschau.de/Depression/Winterblues-vermeiden-413853.html>

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Melatonin>

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/winterdepressionen-licht-hilft-gegen-den-truebsinn-a-1066133.html>

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/winterdepression/therapie-behandlung/>

In diesem Sinne wünschen wir euch von Herzen eine ordentliche Prise Munterkeit gewürzt mit einem Schuss Zuversicht ...

... und natürlich gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

