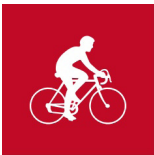


Symptome bei Winterdepressionen

- Erschöpfung, Energielosigkeit
- Extreme Müdigkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis bis zur Schlafsucht (Hypersomie)
- Unausgeglichenheit
- Gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit
- Gereiztheit
- Vernachlässigung der eigenen Person und sozialer Kontakte
- Konzentrationsstörungen
- erhöhter Zuckerkonsum und in Folge Gewichtszunahme
- Nervosität
- Appetitmangel
- Schlafstörungen
- körperliche Beschwerden, die nicht auf organische Ursachen zurückzuführen sind

Maßnahmen gegen Winterdepressionen



Die Serotonin-Produktion wird durch die Bewegung im Freien angekurbelt und durch vermehrten Lichteinfall ins Auge wird die Melatonin-Produktion gehemmt.



Grundsätzlich ist eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Mindset. Dennoch kann man darauf achten im Winter mehr auf Milchprodukte, Eier oder Pilze zu setzen, da diese viel Vitamin D enthalten.



Johanniskraut ist ein Wirkstoff, welcher bei leichten bis mittelschweren Depressionen einen positiven Effekt haben kann. Aber Vorsicht: Johanniskraut begünstigt die Produktion von Enzymen, welche für den Abbau von Medikamenten zuständig sind. Also vorher bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.



Bei einem hohen Stresslevel erhöhen sich die Werte der Stresshormone, wie Kortisol und Adrenalin. Diese führen dazu, dass wichtige Mineralien aus dem Körper geschwemmt werden, was dazu führt, dass wir unausgeglichener und unfitter sind.



Besonders warme Töne wie Gelb, Orange und Rot helfen unterbewusst die graue und triste Stimmung zu vertreiben, denn sie kommen dem Farbspektrum der Sonne nah. Auch Pflanzen und farbenfrohe Schnittblumen können helfen.