

Dem Winterblues trotzen

5 Experten-Tipps für mehr Lebensfreude

Der Winter bringt nicht nur frostige Temperaturen, sondern für viele auch eine gedrückte Stimmungslage mit sich. Die sogenannte Winterdepression, oder auch saisonale affektive Störung (SAD), betrifft laut Untersuchungen in Mitteleuropa etwa jede fünfte Person. Sie gilt als anerkannte Krankheit (ab 2 Wochen anhaltender Symptome). Doch mit einfachen Maßnahmen können Sie selbstständig dem Winterblues entgegenwirken.

1. Licht tanken: Hauptgrund für das saisonale Stimmungstief ist der Mangel an Umgebungslicht in den dunklen Jahreszeiten. Nehmen Sie sich Zeit im Tageslicht zu verbringen. Ein Spaziergang im Freien oder ein gemütlicher Platz am Fenster können Wunder wirken. Das natürliche Licht fördert die Produktion von Glückshormonen und hilft, die Stimmung zu heben. Auch eine Tageslichtlampe (mind. 10.000 Lux) ist hilfreich.

2. Bewegung an der frischen Luft: Sport im Freien steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern wirkt auch positiv auf die Psyche. Ob ein energiegeladener Winterspaziergang, Skifahren oder eine Runde Schlittschuhlaufen – die winterliche Natur bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben. Achten Sie im Gegenzug auch auf einen regulierten Schlafrhythmus.

3. Gesunde Ernährung: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Vitamin D (unbedingt auf Mangel testen lassen, sonst Überdosierung möglich!), können einen Einfluss auf die Stimmung haben. Fügen Sie vermehrt Obst, Gemüse und Fisch in Ihren Speiseplan ein.

4. Soziale Kontakte pflegen: Treffen Sie sich mit Freunden und Familie, planen Sie gemeinsame Unternehmungen oder besuchen Sie lokale Veranstaltungen.

5. Entspannungstechniken anwenden: Gönnen Sie sich bewusste Auszeiten für Entspannung. Meditation, Yoga oder Atemübungen können dazu beitragen, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.

Prof. Dr. Thomas Messer, Ärztl. Direktor der Danuvius Kliniken und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, betont: „Die genannten Tipps sind einfache, aber effektive Maßnahmen, um dem Winterblues vorzubeugen. Es ist wichtig, frühzeitig auf die eigene psychische Gesundheit zu achten und bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Die Danuvius Kliniken sind u.a. auf die Behandlung von Depressionen spezialisiert. Unter der Leitung von Prof. Dr. Messer bieten die Danuvius Kliniken Unterstützung für alle, die von psychischen Herausforderungen betroffen sind. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite der Danuvius Kliniken. Lassen Sie uns den Winter mit positiver Energie und Lebensfreude erleben!



Danuvius Klinik

GmbH

FACHKLINIKEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PFLEGEINRICHTUNGEN

Teil des Danuvius
Teams werden!



celenus-salvea.de/karriere

Weil psychische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche.

- Fachkliniken für psychische Gesundheit
- Spezialpflegeheime für Menschen mit Demenz
- Wohn- und Dienstleistungsangebote im Pflegebereich

www.danuviusklinik.de | info@danuviusklinik.de

Ein Unternehmen der Celenus salvea-Gruppe