



Die Tage werden kürzer und die Abende länger – die dunkle Jahreszeit ist angebrochen. Je dunkler die Tage, desto trüber ist bei vielen Menschen die Stimmung. Das Phänomen lässt sich einfach erklären: Wenn Licht fehlt, geht unsere Stimmung in den Keller. Die Jahreszeiten und das Wetter lassen sich zwar nicht ändern, aber mit kleinen Tricks lässt sich das Stimmungstief überlisten.

### **1. Der Mensch braucht Licht für sein Wohlbefinden**

Je dunkler die Tage, desto trüber die Stimmung. "Novemberblues" wird landläufig das Seelentief genannt, in dem sich derzeit viele Mitmenschen befinden. Studien haben gezeigt, dass in Mitteleuropa etwa zehn Prozent der Bevölkerung im Winter unter Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Kohlenhydrate leiden.

Schuld daran sind die veränderten Lichtverhältnisse. Die Zirbeldrüse schüttet bei Dunkelheit **Melatonin**, ein schlafförderndes Hormon aus, das bei Licht wieder abgebaut wird. Fehlt die Helligkeit, bleibt der Melatonin-Spiegel hoch und die Stimmung sinkt auf Null. Studien haben gezeigt, dass die nächtliche Melatoninausschüttung im Winter um etwa eine halbe Stunde verlängert ist im Vergleich zum Sommer.

Wegen der geringen Sonneneinstrahlung wird außerdem zu wenig des lichtabhängigen Botenstoffes **Serotonin**, das stimmungsaufhellend wirkt, produziert. Die Serotoninproduktion wird durch einige Lebensmittel angeregt, zum Beispiel Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade. Daher kommt auch in der dunklen Jahreszeit der **Heißhunger auf Süßes**.

### **2. Dem Stimmungstief davonlaufen**

Mit zunehmender Dunkelheit stellen viele ihre sportlichen Aktivitäten in der freien Natur ein. Aber: Auf Bewegung sollte man auf keinen Fall verzichten. Wenn es das Wetter zulässt, gehen Sie raus in die Natur und atmen Sie die frische Luft ein. Das fördert außerdem die Abwehrkräfte und kurbelt das Immunsystem an! Gerade im Herbst ist man

22.11.2020

durch das ungemütliche Wetter gegenüber Krankheiten besonders anfällig.  
Auch ein **Spaziergang** hilft gegen das Stimmungstief, selbst wenn der Himmel bedeckt ist. Denn an einem bedeckten Wintertag herrscht morgens draußen eine Lichtstärke von 1.000 Lux, am Mittag sogar bis zu 3.000 Lux. In Innenräumen hingegen kommt man nur auf etwa 100 bis 300 Lux. Wer sich dennoch lieber in der Sporthalle aufhalten möchte: Indoor-Sportarten wie zum Beispiel Basketball, Squash, Badminton, Tennis oder Volleyball bieten reichlich Abwechslung, viel Bewegung und Auspowern bis zur wohligen Erschöpfung.

### **3. Stadt-Erlebnisse**

Trübe Novembertage? Langeweile vor dem Fernsehapparat? Nichts wie heraus aus dem kuscheligen Sessel – hinein ins pralle Leben der Stadt. Weihnachtsmarkt und Glühwein trinken, Konzerte, Musicals – es lässt sich vieles finden, wo man mit Freunden oder auch alleine hingehen kann. Eine Vielzahl von Konzerten bieten beispielsweise die Kirchen zur Advents- und Weihnachtszeit an.

Auch schön: ein gemütlicher Kinoabend. Reinkuscheln in die Plüschsitze, Popcorn knabbern und rührselige Filme gucken oder bei Actionszenen mitfiebern. Egal, was Sie machen: Jede Aktivität hebt die Stimmung, es bilden sich mehr **Glückshormon** (Endorphine), damit werden wir risikobereiter und selbstbewusster.

### **4. Wellness-Erlebnisse**

Sich einfach mal was Schönes gönnen und sich verwöhnen lassen: ayurvedische Ganzkörperölmassage, Sauna, Maniküre oder eine Fußmassage bringen nicht nur Entspannung, sondern beeinflussen auch unser Gemüt.

**Düfte** tun ebenfalls etwas für unsere gute Laune. Bergamotte- und Jasminöl in der Aromalampe hellen die Stimmung auf. Ein paar Tropfen davon in der Duftlampe lassen trübe Gedanken schnell "verduften".

Weitere Möglichkeiten:

ein Bad in Milch und Honig und der Lieblingsmusik

eine Pferdekutschenfahrt und anschließendem Candle-Light-Diner

Kuscheln bei Kerzenschein und heißer Kakao zum Frühstück.

Statistiker sagen, im Juli werden die meisten Kinder geboren. Klar, weil der Herbst so viel Zeit für Zweisamkeit lässt.

### **5. Selbst für gute Laune sorgen**

Positive und konstruktive Gedanken sind eine wichtige Voraussetzung, damit sich unser Empfinden und unser Handeln verändern kann. Wir können selber viel dazu beitragen:

Verantwortung für die eigene Stimmung übernehmen

sich bewusst etwas Gutes tun

sich Wohlfühlen und selbst aktiv sein

Bunte Kleidung oder Accessoires bringen Farbe in den Alltag: Tragen Sie für die gute Laune einfach mal lebendige Farben. Stimmungsaufhellende Gelb- und Orangetöne tun

besonders gut; Grün und Rot inspirieren Gefühl und Kreativität und heben garantiert die Laune. (aus: Gesundheit.de)

22.11.2020