

13. November 2017

Tipps gegen den Herbstblues

In der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos. Was gegen den Herbstblues hilft, erklärt Prof. Dr. Katja Mierke, Psychologieprofessorin an der Hochschule Fresenius im Fachbereich Wirtschaft & Medien in Köln.

Die Tage werden kürzer, der Himmel ist häufig grau, die Temperaturen fallen. Der Lichtmangel verändert den Hormonhaushalt: So schüttet der Körper mehr Melatonin - das sogenannte Schlafhormon - und weniger Serotonin aus. Häufig leiden Menschen aufgrund des wenigen Lichts auch unter einem Vitamin-D-Mangel. Die Folge: Müdigkeit und Stimmungstiefs.

Die Psychologin Prof. Dr. Katja Mierke rät zunächst dazu, diese Phase möglichst zu akzeptieren und zu genießen. „Wir sind es nicht mehr gewohnt, den Jahreszeiten entsprechend zu leben. Nicht ohne Grund machen andere Lebewesen einen Winterschlaf und ziehen sich in ihre Höhlen zurück“, so Mierke. Die Herbst- und Winterzeit diene auch der Entschleunigung. „Wir sollten uns - wie die Natur - auch mal Ruhe gönnen, um neue Kraft für den nächsten Frühling zu tanken“, führt die Psychologin weiter fort. Für die Psyche seien diese Zeiten des Innehaltens wichtig, nicht umsonst ist der November in vielen Kulturen ein Monat der Trauertage. „Indem man von Vergangenen Abschied nimmt, schafft man wieder Platz für Neues“.

Wer sich dennoch nicht allzu tief ins Novemberloch fallen lassen möchte, dem empfiehlt sie, sich so viel wie möglich draußen zu bewegen und Licht zu tanken, notfalls mit Hilfe spezieller Lichttherapielampen. Diese helfen auch in gravierenderen Fällen wiederkehrender Phasen von Winterdepression, der so genannten Seasonal Affective Disorder (SAD). Auch die Kälte spiele eine entscheidende Rolle. „Aktuelle sozialpsychologische Studien belegen, dass sich Menschen einsamer fühlen, wenn sie körperlich Kälte ausgesetzt sind. Daher tut es uns jetzt besonders gut, wenn wir näher zusammenrücken. Anlässe dafür gibt es in der Vorweihnachtszeit reichlich.“

Auch über die Nahrung könne man der Psyche Gutes tun: Die in Nelken und Zimt enthaltenen ätherischen Stoffe wirken nachgewiesen antidepressiv. Offenbar wissen wir hier instinktiv, was uns in der dunklen Jahreszeit guttut und haben uns mit der Weihnachtsbäckerei entsprechende kulinarische Traditionen geschaffen.

<https://idw-online.de/de/news684461>