Herbst-Blues

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Herbsttag- R.M. Rilke

Als Stimmung, in der Rilke das Gedicht geschrieben hat, könnte man wohl diesen ominösen „Herbstblues" beschreiben, der in den dunklen Jahreszeiten regelmäßig vielen Menschen zu schaffen macht. In der Fachsprache wird das Phänomen „SAD"- „Seasonal Affective Disorder" bezeichnet, gemeint ist damit das selbe: nachlassende Motivation, Niedergeschlagenheit und eine generelle Müdigkeit, die durch die jahreszeitlichen Bedingungen ausgelöst werden. Laut Studien ist davon in Deutschland fast jede*r Fünfte betroffen.

Und auch wenn es kein Allheilmittel dagegen gibt, kann man doch einiges Tun um nicht in Tristesse zu versinken. Hier findet ihr einige unserer Lieblingstipps, die nicht nur (aber auch!) im Herbst gegen Niedergeschlagenheit helfen können:

Vitamin D3 und Licht:

Die Dunkelheit im Herbst wirkt sich auf den Köperchemie aus und führt dazu, dass weniger Vitamin D3 produziert wird. Dieses ist wiederum entscheidend an der Regulation von Serotonin und der Verwertung von Dopamin beteiligt, den beiden „Glückshormonen" des Menschen. Abhilfe kann in den sonnen-ärmeren Monaten die Einnahme von Vitamin D3 und die Anschaffung einer Tageslichtlampe sein, unter der man sich täglich mindestens 30 Minuten aufhält.

Sport und frische Luft:

Auch durch Sport lässt sich die Hirnchemie beeinflussen, was der Grund ist, dass allgemein von besserer Stimmung nach körperlicher Aktivität berichtet wird. Und das kann schon bei kleinen Workouts von 10 Minuten festgestellt werden. Also: auch wenn es gerade bei grauem Wetter schwierig ist, den inneren Schweinehund zu überwinden, es lohnt sich! Und wenn man fürs Sport machen raus geht kann man auch noch den energetisierenden Effekt von kalter frischer Luft mitnehmen.

Wechselduschen:

Ein wahres Wundermittel für positive Stimmung und für das Immunsystem sind Wechselduschen. Dabei wird im Wechsel möglichst kalt und heiß geduscht. Die Temperaturwechsel regen dabei den Stoffwechsel an und hellen nebenbei noch die Stimmung auf. Eine Möglichkeit für den Einstieg ist die „Schottische Dusche", bei der erst 30 Sekunden lang kalt, dann 30 Sekunden warm und zum Abschluss nochmal 30 Sekunden kalt geduscht wird. Mehr dazu findet ihr hier: https://karrierebibel.de/wechselduschen-schottische-dusche/

Musik hören:

„Es schwinden jedes Kummers Falten, solang des Liedes Zauber walten." Wusste schon Friedrich Schiller. Und tatsächlich kann Musik einen positiven Einfluss auf die Stimmung haben. Wie Essen, Sport, Sex oder Drogen führt auch das Hören von Musik zur Ausschüttung von glücklichmachenden Endorphienen.

Zusätzlich ist Musik ein Erinnerungsträger. Und so kann man sich mit Liedern in schöne Zeiten zurück versetzen, in denen man das entsprechende Lied gehört hat. Und da kommen dann auch ganz schnell die guten Gefühle von damals wieder hoch

Kuscheln und Wärme:

Einen weiteren positiven Effekt auf die Gehirnchemie hat körperliche Nähe oder anders ausgedrückt: kuscheln. Dabei wird nämlich das Wohlfühl-Hormon Oxytocin ausgeschüttet, was zu einer besseren und entspannteren Stimmung führt. Und solltet ihr grad niemanden zum Kuscheln dahaben kann auch Wärme ein kurzzeitiger Ersatz sein, z.B. in eine dicke Decke eingekuschelt.

Dunkle Schokolade:

Auch Naschen kann gegen schlechte Stimmung helfen. Besonders eignet sich dabei dunkle Schokolade mit einem hohen Kakao-Anteil. Diese enthält nicht nur Anti-oxidantien sondern auch die Aminosäure L-Tryptophan.

Diese ist wiederum eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin und wird zu dessen Bildung verwendet.

Zusammen mit einem niedrigen Zuckeranteil macht dies die Schokolade zum perfekten Stimmungsaufheller für zwischendurch.

Bonustip: Einfach mal lächeln

Es gibt einen kleinen Trick, um das eigene Gehirn auszutricksen. Dieses kann nämlich nicht unterscheiden, ob wir eine körperliche Reaktion zeigen, weil wir etwas fühlen oder umgekehrt. Es weiß also nicht, ob wir lächeln, weil wir glücklich sind oder glücklich sind, weil wir lächeln. Und so führt ein Lächeln automatisch zur Ausschüttung von Glückshormonen. Eine gute Einführung dazu findet ihr hier: https://www.youtube.com/watch?v=dySJIDTkz9s