

Winterblues: Wenn der Winter sich zieht

An „Raus aus dem kuscheligen Bett“ am Morgen, dem Hin- und Rückweg zur Arbeit im Dunkeln und dem Draußensein führt leider auch bei winterlichen Temperaturen meistens kein Weg vorbei. Wenn sich der graue Winter dann noch bis Mitte März zieht und es sich so richtig eingeregnet hat, kann das ganz schön auf die Stimmung schlagen. Antriebslosigkeit macht sich breit. Hält die schlechte Stimmung an, ist man mitten im Winterblues.

Wir sind keine Bären

Im Gegensatz zu vielen anderen Lebewesen machen wir bekanntlich keinen Winterschlaf – auch wenn wir zwischen November und März meist deutlich mehr als im Sommer schlafen. Grund ist unsere genetische Veranlagung: Im Winter befindet sich unser Körper im Energiesparmodus. In früheren Zeiten war das zum Überleben in der unwirtlichen Jahreszeit schlichtweg nötig. Der körpereigene Wegbereiter des winterlichen Energiesparmodus ist Melatonin. Unser Gehirn schüttet das Hormon bei Dunkelheit aus. Melatonin macht uns müde und sorgt dafür, dass wir nachts gut schlafen. Licht bremst die Produktion und Ausschüttung des Schlafhormons.

Tageslicht macht den Unterschied

Das Pendant von Melatonin ist Serotonin. Das Hormon produziert unser Körper fast ausschließlich mit der Hilfe von Tageslicht. Es setzt Endorphine frei – was uns glücklich macht – und ist im Gegensatz zu Melatonin ein echter Munter- und Wachmacher. Leider fehlt den meisten Menschen dieses Glückshormon durch den winterlichen Mangel an Tageslicht – der Winterblues ist da.

Die Antriebslosigkeit

Zu wenig Serotonin und die Dominanz des Schlafhormons Melatonin bremsen unseren Tatendrang und sorgen für Antriebslosigkeit. Unsere Motivation für Bewegung und andere Aktivitäten neben dem täglichen Soll sinkt rapide. Das Problem: Funktionieren müssen wir trotzdem wie im Sommer. Sich einfach eingraben klappt also nicht.

Kommt die Sonne nicht zu uns

Am einfachsten wäre es, Urlaub zu nehmen, der Sommersonne hinterherzureisen und dem Winter „Tschüss, bis später!“ zu sagen. Das geht natürlich nicht so einfach. Ein paar kleine Tricks machen es aber möglich, die kalte Jahreszeit gut gelaunt auch auf der winterlichen Nordhalbkugel zu überstehen. Pro Tag helfen dabei schon 30 Minuten an der frischen Luft. Denn auch wenn sich die Sonne nur selten vor die grauen Wolkendecken des Winters schiebt: Kein anderes Licht aktiviert unseren Organismus mehr als Tageslicht, kein Licht stoppt die Ausschüttung von Melatonin besser.

Gegen die Antriebslosigkeit: Aufraffen lohnt sich

Draußen ist es zwar kalt, dunkel und grau, dennoch lohnt sich es, aktiv zu bleiben und der winterlichen Antriebslosigkeit mit der Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen entgegenzutreten. Ob drinnen oder draußen und egal zu welcher Uhrzeit: Sport jeder Art bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt langfristig unsere Abwehrkräfte und sorgt für Wohlbefinden. Neben regelmäßiger Bewegung helfen auch Lachen und Spaß beim Vertreiben der eigenen Antriebslosigkeit. Kino- oder Konzertbesuche, DVD-Abende oder ein paar Wellnessstage mit Freunden: Alles, was glücklich macht, hilft, positiver und gesünder durch die triste Jahreszeit zu kommen.

Wenn es gar nicht mehr weitergeht

Die Steigerung des Winterblues ist die medizinisch anerkannte Winterdepression. In Deutschland leidet circa ein Prozent der Bevölkerung an dieser saisonal abhängigen Depression. Symptome sind anhaltende Traurigkeit und Antriebslosigkeit und ein deutlich erhöhtes Bedürfnis nach Schlaf. Zudem besteht ein Heißhunger auf Süßes: Den Mangel an Glückshormonen versucht der Körper nämlich durch Zucker auszugleichen. Gegen die Winterdepression können Vitamin-D-Präparate, die sogenannte Lichttherapie und Sitzungen bei einem Psychotherapeuten helfen.