

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Bewegung gegen trübe Gedanken – Was Sie bei einer Winterverstimmung tun können

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Die Nächte sind lang, die Tage kurz und oftmals trübe und grau. In den Wintermonaten sorgt die Dunkelheit bei einigen Menschen für Stimmungstiefs und Melancholie. Das ist nichts ungewöhnliches, denn durch die fehlende Lichteinstrahlung produziert unser Körper weniger vom sogenannten Glückshormon „Serotonin“. Dieser Mangel an Serotonin kann uns schon mal antriebslos und müde werden lassen. Normalerweise vergeht so eine Phase allerdings schnell wieder. Sie kann sich allerdings auch zu einer richtigen Winterdepression ausweiten. Diese zeigt sich unter anderem in einem dauerhaften Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Freud- und Interessenlosigkeit aber auch Heißhunger-Attacken und einem gesteigerten Schlafbedürfnis. In so einem Fall, sollten Sie einen Arzt konsultieren, der Ihnen dann möglicherweise Medikamente oder eine Lichttherapie verschreibt. Sie können allerdings schon bei den ersten Anzeichen einer Verstimmung selbst etwas für sich tun: Gehen Sie raus und bewegen Sie sich!



Verschiedene Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Dies gilt sowohl für gelegentliche Stimmungstiefs, als auch für richtige Depressionen. In einigen Fällen kann Bewegung sogar Medikamente wie Antidepressiva ersetzen. Als besonders wirksam haben sich dabei Ausdauersportarten wie Laufen oder Walken gezeigt. Aber auch Krafttraining kann wirksam sein. Aber warum hilft Sport überhaupt?

Zum einen werden Sportarten wie Laufen oder Walking meist im Freien ausgeführt, das heißt, man fängt zumindest das bisschen Licht ein, was der kurze Wintertag zu bieten hat. Zum anderen steigert der Körper bei sportlicher Aktivität die eigene Serotoninproduktion und sorgt damit für ein Zufriedenheitsgefühl. Es lohnt sich also in jedem Fall, sich auch im Winter aufzuraffen und sich zu bewegen! Am besten natürlich im Freien, denn Sie kenne ja vielleicht den Spruch: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung!

- Im Winter produziert der Körper durch Lichtmangel weniger Serotonin
- Serotoninmangel sorgt für Stimmungstiefs und Melancholie
- Beim Sport steigt die Serotoninproduktion im Körper

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Bildquelle: http://images2.fitforfun.de/img/gen/z/9/HBz9zOBN_Pxgen_r_478x307.jpg. Letzter Zugriff am 12.01.2014