



Tipps gegen den Winterblues

06.12.2017 13:06 CET

Fit durch den Winter - Das hilft gegen den Winterblues

Der Winter ist nicht nur kalt und nass, sondern auch dunkel. Das führt bei vielen Menschen zu Erschöpfung und schlechter Stimmung – dem sogenannten Winterblues. Diese Tipps helfen gegen das Wintertief.

Eine echte Winter-Depression bekommen nur etwa zwei Prozent der Bevölkerung. Fachleute sprechen von einer SAD, einer saisonal abhängigen Depression, erklärt die Barmenia Krankenversicherung. Sie tritt im Herbst oder Winter auf und zeigt ähnliche Symptome wie eine klinische Depression.

Auch wenn nur wenige Menschen davon betroffen sind, schlägt die dunkle Jahreszeit dennoch vielen auf die Stimmung. Sie fühlen sich schlapp und antriebslos, würden am liebsten den ganzen Tag schlafen oder unablässig Süßes essen.

Was uns im Winter zusetzt, ist das fehlende Tageslicht. Die Sonne regelt den Schlaf-wach-Rhythmus und beeinflusst unseren Hormonhaushalt. Wenn es draußen dunkel ist, schüttet der Körper mehr Melatonin aus. Das Schlafhormon macht müde und senkt die Stimmung. Zugleich hemmt es die Produktion des Muntermachers Serotonin. Diesen Mangel versucht das Gehirn auszugleichen – mit Kohlenhydraten, Zucker und Fett. Sie stellen den Gehirnzellen die benötigte Energie zur Verfügung und sorgen für den ungeliebten Winterspeck.

Dagegen hilft vor allem eines: raus an die frische Luft. Ein Spaziergang in der Mittagspause kurbelt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Auch wenn der Himmel bedeckt ist, bekommt der Körper noch genug Sonnenlicht. Wer durch den Job tagsüber eingespannt ist, sollte möglichst viel Licht ins Büro lassen. Auch spezielle Tageslichtlampen können helfen. Sie vertreiben den Blues und fördern die Konzentration. Gesellige oder gemütliche Abende, ein heißes Bad und ein gutes Buch können die Stimmung ebenfalls aufhellen.

Daneben spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. So wirken sich zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D positiv auf die Nervenzellen im Gehirn aus. Sie stecken in Fischen wie Lachs, Hering und Thunfisch. Auch Pilze, Bananen und Schokolade fördern die Ausschüttung von Serotonin. Wer sich schlapp fühlt, sollte außerdem viel trinken. Neben Sport und Licht sorgt Wasser dafür, Beschwerden wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit zu reduzieren.

Die Barmenia ist eine unabhängige Versicherungsgruppe mit Hauptsitz in Wuppertal. Zur Gruppe gehören die Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG, die Barmenia Lebensversicherung a. G. sowie die Barmenia Krankenversicherung AG. Führende Gesellschaft ist ein Verein, die Barmenia Versicherungen a. G. Deutschlandweit beschäftigten die drei Unternehmen im Jahr 2022 rund 4.900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen über Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Die Gruppe arbeitet nach dem Grundsatz, der sichere

Partner an der Seite ihrer Kunden zu sein und beste Lösungen zu bieten. Viele digitale Services runden die Produktwelt ab. Die Barmenia zeichnet sich seit Jahrzehnten durch nachhaltiges Wirtschaften und eine verantwortungsvolle Unternehmensführung aus. Wirtschaftliches Handeln, soziale Verantwortung und Umweltbewusstsein sind Leitgedanken der Barmenia. Ausführliche Informationen zum gesellschaftlichen Engagement unter www.nachhaltige.versicherung. Bei der Barmenia sind Kunden von Mensch zu Mensch versichert: Einfach. Menschlich. #MachenWirGern

Kontaktpersonen



Marina Weise-Boncsek

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherungen

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975