



## Was gegen den weit verbreiteten „November-Blues“ hilft

*- Tipps für helle Stimmung in der dunklen Jahreszeit -*

Wer beklagt ihn nicht, wer bläst nicht Trübsal? Die Rede ist vom November, dem tristesten Monat im Jahr. Nasskalt und grau zeigt er sich, und immer mehr Menschen leiden dann unter einem Stimmungseinbruch. Was können Sie gegen die sogenannte Herbst-Winter-Depression tun?

### Psycho-Tief auch für Gesunde

Stimmungen, die sich im Laufe der Jahreszeiten verändern: Die haben schon die antiken griechischen Ärzte *Hippokrates* (460-375 v. Chr.) und *Aretajos* (81-138 n.Chr.) beschrieben. Dabei gilt: Der November-Einbruch trifft nicht nur psychisch angeschlagene, sondern auch völlig gesunde Menschen. Und er tritt in Skandinavien stärker als in Deutschland auf - und im Mittelmeerraum überhaupt nicht. Daran können Sie bereits erkennen, was der Auslöser ist: der Mangel an Tageslicht.

### Auslöser: Lichtmangel

Licht ist keineswegs nur zum Sehen da, sondern beeinflusst auch Ihre Stimmung - und Ihren Appetit (vgl. unten). An kurzen und dunklen Wintertagen trifft zu wenig Tageslicht auf die Netzhaut Ihrer Augen. Das Gehirn reagiert prompt und schaltet auf „mehr schlafen“. Die Folge: Der Schlaf-Wach-Rhythmus - Ihre innere Uhr - gerät aus dem Takt. Sie werden müde und schlapp, und die Laune sinkt.

### Heißhunger auf Süßes?

Wenn das Tageslicht fehlt, steigt die Lust auf Kalorien. Denn Zucker sorgt in Ihrem Körper für eine Gegenreaktion: Das Gehirn schüttet dann Glückshormone aus - und Ihre Laune hebt sich! Einen vergleichbaren Effekt erzeugt Fett. Aber es wirkt langsamer. So erklärt sich, warum wir in der dunklen Jahreszeit ganz instinktiv nach Keksen, Lebkuchen, Glühwein und Gänsebraten greifen!

### Geben Sie der Versuchung nach!

Ein Süßigkeiten-Verbot hilft nicht viel: Es erhöht nur den Frust - und Sie würden es vermutlich auch nicht lange durchhalten. Besser: **Suchen Sie sich das Leckerste aus, was Sie mögen.**

Genießen Sie es in Ruhe und ohne schlechtes Gewissen! So erreichen Sie Ihr Ziel: mit einer kleinen Portion wirklich zufrieden zu sein.

Wichtig zu wissen: **Es nützt nichts, auf Süßstoffe auszuweichen.** Diese täuschen der Zunge zwar süße Freuden vor - aber Ihr Gehirn lässt sich nicht betrügen! Das Verlangen nach zuckerhaltigen Naschereien bleibt so nur bestehen. Geben Sie dem Appetit auf Süßes deshalb besser richtig nach: Zucker ja, aber mit Genuss und in Maßen!

### Beste Laune dank Tageslicht

Der beste Stimmungsmacher ist Tageslicht! Gehen Sie täglich mindestens **30 Minuten an die frische Luft**. Am hellsten ist es **zwischen 10 und 15 Uhr**. Ideal ist es, wenn Sie sich dazu auch noch intensiv bewegen. Ein strammer Marsch, Joggen, Nordic Walking oder Skilanglauf machen Augen und Hirn wach - und vertreiben die Schatten von der Seele.

### Hilft es, drinnen mehr Lampen einzuschalten?

Als einzige Maßnahme ist das *nicht* ausreichend, aber zusätzlich zum Aufenthalt im Freien kann es hilfreich sein. Hintergrund: Es besteht ein Riesen-Unterschied zwischen natürlichem und künstlichem Licht. Die Lichtintensität wird in Lux gemessen (1 lx = Lichtstärke einer Kerze in ca. 1 m Entfernung). Eine normale Zimmerbe-



leuchtung erreicht ca. 800 lx, das Licht im Freien aber selbst an grauen Novembertagen an die 3.500 lx! Bei Sonne können es zehntausende Lux sein. Es ist also sinnvoll, auch bei starker Bewölkung nach draußen zu gehen!

### Hilft der Besuch im Solarium?

Nein, der Besuch im Solarium hilft nicht. Denn hier strahlt eine künstliche Sonne - und die kann zu Verbrennungen der Augenoberfläche führen, ähnlich dem Sonnenbrand auf der Haut. Halten Sie deshalb, wenn Sie dennoch auf die Sonnenbank gehen wollen, die Augen dort stets geschlossen bzw. verwenden Sie eine spezielle Schutzbrille.

### Wie wirkt Johanniskraut?

Johanniskraut bringt warme Sonnenstrahlen in depressive Gemüter, behauptete schon der Arzt *Paracelsus* (1493-1541) im Mittelalter. Denn die Pflanze öffnet ihre leuchtend gelben Blüten Ende Juni - also dann, wenn die Tage am längsten und hellsten sind. Die Kraft, die sie dann aufnimmt, kann sie im Winter an die Menschen abgeben - so die verbreitete Volksmeinung.

Wissenschaftler sind da weniger euphorisch: Einige klinische Studien belegen die Wirksamkeit von Johanniskraut, andere nicht. Das Ergebnis aller Testreihen aber lautet: Die Heilpflanze muss sehr **hoch dosiert** sein, um überhaupt einen Effekt zu erzielen!

### Kaufen Sie Johanniskraut nur als Extrakt!

Hochdosierte Johanniskraut-Präparate erhalten Sie ausschließlich in der **Apotheke** (mindestens 900 mg Extrakt). Sie enthalten ein **Johanniskrautextrakt**, also eine besonders hohe Wirkstoffmenge. Mit Johanniskraut-Tee beispielsweise können Sie solche Wirkstoffmengen nicht erreichen. Vorsicht auch bei Angeboten aus dem Drogeriemarkt: Solche Produkte erwecken oft den Eindruck, sie würden besonders viel Wirkstoff enthalten. Beispielsweise steht groß auf der Verpackung: „300 mg Johanniskraut“. Doch Achtung: Es handelt sich hier nur um *gemahlene* Johanniskraut. Das wirkt deutlich geringer als Johanniskrautextrakt.

### Neuer Trend: Lichttherapie

Fällt die Winterdepression sehr stark aus, hilft diese Form der Behandlung. Wichtig: Fühlen Sie sich angesprochen, klären Sie die Therapie bitte vor Beginn gründlich mit Ihrem Arzt ab! Die Lichttherapie arbeitet mit speziellen Geräten, die Sie in Elektrogeschäften oder Sanitätshäusern erhalten: sog. Tageslichtlampen oder „Lichtduschen“ (ab ca. 250 €). Sie stellen das Gerät einfach auf einen Tisch und setzen sich mit offenen Augen davor: bei einer Leistung von 2.500 lx ca. 2 Stunden, bei einer Leistung von 10.000 lx ca. 30 Minuten täglich (morgens nach dem Aufstehen). Die Wirksamkeit ist gut nachgewiesen, und schon nach 1 Woche fühlen sich die meisten Betroffenen besser.

Fazit: Der „November-Blues“ ist weit verbreitet, und Sie sollten sich nicht scheuen, sich dieses kleine Tief selbst einzugestehen. Denn Erkenntnis ist der 1. Schritt zur Besserung - und wirklich wirksame Mittel dagegen gibt es, vom täglichen Spaziergang bis hin zur speziellen Tageslichtlampe genug.

[aus simplify Wissen / November 2009](#)