

So hat der Winterblues keine Chance

Vier Tipps, mit denen man gegen die schlechte Winterlaune ankommt

München, 07.12.2015. Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne nur selten durch die graue Wolkendecke dringt, sinkt bei vielen Menschen die Stimmung auf den Gefrierpunkt. Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, gibt Tipps, wie sich Stimmungstiefs im Winter vertreiben lassen.

Der Mangel an natürlichem Tageslicht und die geringe Intensität des Lichts schwächen im Winter den Körper, machen müde und verringern die Produktion von Serotonin, das unter anderem für unsere gute Stimmung zuständig ist. „Die Folge ist ein Gemütszustand, der im Volksmund gerne als `Winterblues´ bezeichnet wird: Wir fühlen uns schlapp und lustlos, können uns häufig zu nichts aufraffen und igeln uns zu Hause ein“, erklärt SBK-Expertin Beate Landgraf und ergänzt: „Das muss aber nicht so sein, denn mit ein paar Tipps kann man dem Winterblues erfolgreich entgegenwirken.“

1. Licht tanken

Die wenigen hellen Stunden des Tages sollten bewusst genutzt werden, z.B. um einen Spaziergang zu machen – selbst wenn die Sonne sich hinter einer dicken Wolkendecke versteckt. Auch eine Lichtdusche kann helfen, die Produktion des Glückshormons Serotonin anzukurbeln: Die dabei eingesetzten Lampen sind mit 2.500 bis 10.000 Lux um ein Vielfaches stärker als das „normale“ Tageslicht und gleichen den Lichtbedarf aus.

2. Vitamin D checken

Auch Vitamin D Mangel kann Ursache für den Winterblues sein. Mit einem Blutbild vom Arzt kann herausgefunden werden, wie voll oder leer der Vitamin D Speicher ist. Werte von 40 bis 60 werden aktuell empfohlen. Neueste Studien zeigen jedoch, dass ein Wert von 70 optimal ist. Bei einem Wert unter 40 kann die Einnahme von Vitamin D helfen, die Stimmung auf Dauer zu heben.

3. Sport treiben

Skifahren, Rodeln oder Nordic Walking – wenig ist so belebend wie Sport an der frischen Luft. Der große Vorteil: Unter freiem Himmel kann man nicht nur Licht tanken. Sport fördert auch die Produktion von Endorphinen und Serotonin und hebt so die Stimmung.

4. Woche strukturieren

Um der winterlichen Antriebslosigkeit keine Chance zu geben, ist es hilfreich, seine Tage zu planen und nacheinander die Dinge zu erledigen, die anstehen. Ob ein Besuch bei der Reinigung oder der Einkauf im Supermarkt – die oft lästigen Haushaltspflichten können nach einem wöchentlichen „Stundenplan“ abgearbeitet werden. So bleibt dann meist auch das Wochenende frei für Zeit mit Freunden oder für einen Tag auf dem Sofa.

Vorsicht bei Winterdepression

Von Mattheit und Lustlosigkeit sind im Winter viele betroffen. Bei einigen Menschen kann der Winterblues aber auch zu einer Winterdepression werden: „Kommen zur Müdigkeit Symptome wie Gereiztheit, allgemeine Energie- und Lustlosigkeit hinzu, oder beginnt man sich über Wochen von seinem sozialen Umfeld abzukapseln, ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen“, empfiehlt Beate Landgraf. Unterstützung können beispielsweise Kunden der SBK bei der psychologischen Beratung finden: <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/psychische-gesundheit/psychologische-beratung/>

Über Echte Hilfe bei der SBK:

Bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK wird die persönliche Kundenberatung groß geschrieben. Egal ob es um die Suche nach einem spezialisierten Arzt oder einer geeigneten Klinik, einer unabhängige Zweitmeinung oder die Beratung z. B. beim Thema Pflege geht – die vielfältigen Angebote der SBK haben eines gemeinsam: Sie bieten den Kunden Orientierung und zeigen mögliche Lösungswege auf. Dabei helfen die persönlichen Kundenberater der SBK unkompliziert und direkt. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2015 erneut den Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Kathrin Schmechel
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstr. 31
80339 München
Tel. +49(89)62700-710
Fax: +49(89)62700-60710
Email: kathrin.schmechel@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK