



**S P I T E X**

*Hilfe und Pflege zu Hause*

## **Spitextipp Herbstblues**

Etwa jeder zehnte Erwachsene leidet unter Herbst-Winter-Depressionen. Betroffene fühlen sich antriebslos, es fällt ihnen schwer sich auf die Arbeit zu konzentrieren. Sie verlassen selten ihre Wohnung und vernachlässigen den Kontakt zu Freunden und Familie. Ein Grund dafür ist der Mangel an Licht, der mit den Herbst- und Wintermonaten einhergeht. Ohne ausreichendes Tageslicht fährt der Körper die Produktion des Hormons Serotonin herunter. In der Dunkelheit steigt der Melatoninspiegel, der in der Nacht den Schlaf steuert und die Menschen daher müde macht. Im Gegensatz zu einer „normalen“ Depression, die meist mit Appetitlosigkeit und Schlafstörungen einher geht, haben Menschen mit dieser Störung eher ein erhöhtes Schlafbedürfnis und oft Heisshunger auf Kohlenhydrate (Schokolade).

### **Strategien gegen den Herbstblues:**

#### **Raus an die frische Luft**

Auch wenn die Sonne nicht direkt scheint, ist das UV-Licht draussen um einiges stärker als im Haus. Sauerstoff und UV-Licht bringen das Gehirn in Schwung, halten den Stoffwechsel auf Trab und regen die Produktion von Serotonin an. Serotonin ist der Botenstoff, der im Gehirn gute Laune auslösen kann. Wenn Sie die Haut von Gesicht und Hände täglich 15 Minuten dem direkten Tageslicht aussetzen, regen Sie die Serotoninproduktion nachhaltig an.

#### **Essen für die Stimmung**

Geniessen Sie Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil, diese regt die Ausschüttung von Serotonin an. Helfen können auch Lebensmittel, wie Bananen, Fisch, Milchprodukte, Geflügel, Eier und Teigwaren. Schon lange bekannt sind das „Bettmümpfeli“ oder eine Tasse warme Milch mit Honig.

#### **Bunt macht fröhlich**

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Farben heben die Stimmung. Tragen Sie Kleider mit fröhlichen Farben, oder stellen Sie sich einen Blumenstrauß in Sichtweite. Wählen sie farbige Kissen oder Decken, stellen sie eine Obstschale mit verschiedenen Früchten auf den Tisch.

#### **Lächeln**

Es ist manchmal schwierig freundlich zu sein. Versuchen Sie es trotzdem; schenken Sie Ihrem Spiegelbild ein Lächeln. Das hilft Ihnen Ihr Gehirn zu überlisten, ein Lächeln signalisiert dem Gehirn gute Laune – auch wenn dem eigentlich nicht so ist. Erinnern Sie sich an schöne Momente.

#### **Positives Denken**

Lassen Sie nicht zu, dass sich negative Gedanken ausbreiten. Versuchen Sie, wo immer möglich, Positives zu sehen und Ihre Gedanken dorthin zu steuern. Benennen Sie täglich vor dem Einschlafen drei Sachen, die Sie gut gemeistert haben. Das beeinflusst Ihre Schlafqualität bis hin zu den Träumen.