

Gesundheitstipp

Schluss mit dem November-Blues

Hatten wir im August noch ganze 262 Sonnenstunden, scheint die Sonne jetzt im November durchschnittlich gerade einmal 53 Stunden, das sind nicht einmal zwei Stunden am Tag. Kein Wunder, dass wir uns müde fühlen, morgens schwerer aus dem Bett kommen und das Grau da draußen ordentlich auf die Stimmung drückt. Den „November-Blues“ kennen viele Menschen: Das mangelnde Tageslicht fördert die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin, daher fühlen wir uns müder als in den hellen Sommermonaten. Gleichzeitig schüttet unser Körper weniger Serotonin aus, das eine stimmungsaufhellende Wirkung hat. Vielen macht dieses Stimmungstief ordentlich zu schaffen. Die gute Nachricht: Wir können das November-Gräu nicht ändern, aber wir können ihm im Berufsalltag etwas entgegensetzen.

Mehr Licht in den Alltag bringen

Licht hat großen Einfluss auf unsere Stimmung und unsere Leistungsfähigkeit. Auf die Sonne können wir uns in dieser Jahreszeit nicht verlassen, sorgen Sie daher selbst für eine angenehme und helle Beleuchtung zu Hause und am Arbeitsplatz. Mehrere kleine Lichtquellen im Raum sorgen für Gemütlichkeit, wo gearbeitet wird braucht es aber möglichst helle Lichtquellen, 500 Lux sollten es mindestens sein.

Raus an die frische Luft

Ein Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend im kalten Nieselregen klingt nicht gerade verlockend, aber die Bewegung an der frischen Luft ist genau das, was Körper und Geist jetzt in Schwung bringt und ganz nebenbei das Immunsystem stärkt. Nutzen Sie die wenigen hellen Stunden für Spaziergänge oder Walking-Runden, zum Schwimmen im Außenbecken des Schwimmbades oder zum Fahrradfahren – tun Sie das, was sich am besten in Ihren Alltag integrieren lässt.

Gemeinsam statt einsam

Verbringen Sie jetzt besonders viel Zeit mit anderen Menschen, egal ob mit der Familie, dem Freundes- oder Kollegenkreis. Treffen Sie sich in den Pausen oder nach der Arbeit: Sport, Essengehen, Konzerte oder Spieleabend – da lassen sich die grauen Wintertage draußen doch gleich viel besser ertragen.

Nachsichtig mit sich selbst sein

Tiere halten Winterschlaf und Pflanzen ziehen sich in die Erde zurück, um im Frühjahr wieder mit frischer Energie zu erwachen. Diesen natürlichen Kreislauf spüren auch wir Menschen. Seien Sie daher nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie im Winter nicht vor Kraft strotzen, das kommt alles wieder.

Vitamin D tanken

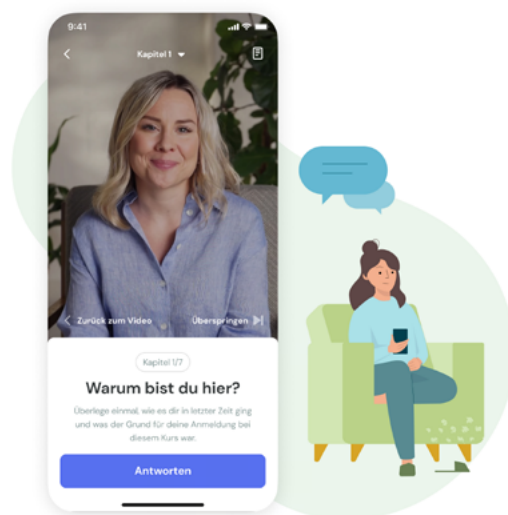
Unser Körper braucht Vitamin D für Knochen und Stoffwechselvorgänge und das bekommen wir hauptsächlich über das Sonnenlicht. Weil es in dieser Jahreszeit wenig davon gibt, speichert unser Körper über die Sommermonate zwar Vitamin D für den Winter, aber dennoch: Lässt sich die Sonne im Winter blicken, ab nach draußen! Auch wenn es nur zehn Minuten sind. Achten Sie darauf, dass die Sonnenstrahlen auch direkt an die Haut kommen.

Tun, was Ihnen guttut

Wenn die dunkle Jahreszeit auf die Stimmung drückt, sollten Sie sich besonders gut um sich selbst kümmern: Spüren Sie mal hin, was würde Ihnen in der Freizeit jetzt guttun? Ist es ein Kinoabend, ein gutes Buch, ein heißer Kakao oder ein Saunagang? Gönnen Sie sich genau davon jetzt besonders viel. Dann erscheint der Winter gleich nicht mehr ganz so lang und düster.

Lecker essen und genießen

Jetzt ist auch die Zeit für „Soulfood“: Probieren Sie doch mal neue Gerichte mit winterlichen, wärmenden Zutaten wie Ingwer oder Chili und kochen Sie farbenfroh! Beispielsweise Suppen aus Kürbis oder Karotten. Viele Gerichte lassen sich auch prima mit zur Arbeit nehmen. Und wenn Sie der Süßhunger überfällt? Dann genießen Sie ruhig mal ganz ohne schlechtes Gewissen. Lebkuchen und Plätzchen gibt es schließlich nur einmal im Jahr. Wie gut, dass es den Winter gibt!



Ruhe tanken & Stress abbauen mit der HelloBetter-App:

Nutzen Sie interaktive Übungen, das Online-Tagebuch, bei Bedarf persönliches Coaching per Chat und mehr. Für BARMER-Versicherte ein Jahr lang kostenlos.



Jetzt HelloBetter-App entdecken:
www.barmer.de/hellobetter-app

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement
thorsten.noll@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © skynesher

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.