

„Winter-Blues“: Wohlfühl Tipps für die dunkle Jahreszeit



Spätestens, wenn die Uhren von der Sommer- auf die Winterzeit umgestellt werden, ist die kalte und dunkle Jahreszeit da: Morgens im Finsternen aus dem Haus gehen und am frühen Abend erst nach Sonnenuntergang heimkommen, gehört für die nächsten Monate für viele Menschen zum Alltag. Die häufig nasskalte Witterung tut ihr Übriges: Man fühlt sich schnell schlapp und müde, friert leicht und möchte sich am liebsten bis zum Frühling verkriechen. Ein paar einfache Mittel können jedoch schnell gegen einen solchen „Winter-Blues“ helfen.

Tipps gegen den „Winter-Blues“

Tipp 1: Bewegung

Auch wenn Sie es während der Woche nicht schaffen – Bewegung an der frischen Luft, am besten tagsüber, kurbeln Stoffwechsel und Kreislauf an. Planen Sie an den Wochenenden regelmäßig längere Spaziergänge im Hellen ein, um Körper und Seele mit Licht zu versorgen. Das hebt die Laune und Sie fühlen sich frischer.

Genauso können Bewegungstechniken und Gymnastikarten wie Pilates, Feldenkrais oder Qi Gong helfen, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, Übungen konzentriert und ruhig auszuführen.

Tipp 2: Ernährung

Achten Sie gerade in den Wintermonaten darauf, viel Obst, insbesondere Citrusfrüchte, und Gemüse zu essen. Damit beugen Sie Vitaminmangel vor.

Tipp 3: Zeit für sich sowie Familie und Freunde

Gönnen Sie sich schöne Ausflüge mit Freunden und Familie: Wann waren Sie das letzte Mal im Kino oder auswärts essen? Dem Körper tun „Wellnessbehandlungen“ wie Massagen gut. Auch ein Besuch im Dampfbad oder in der Sauna steigern das Wohlbefinden. Viele Schwimmbäder haben Saunaeinrichtungen und bieten die verschiedensten Anwendungen an: Teil- oder Ganzkörpermassagen, Behandlungen mit Schaum oder Duftölen, nach fernöstlichen oder anderen Prinzipien. Aber auch zu Hause kann ein warmes Bad mit einem nach dem Lieblingsduft riechenden Zusatz helfen, Stress und Verspannungen abzubauen.

Planen Sie bewusst Zeit für sich selbst ein, in der Sie etwas nur für sich tun. Zum Beispiel nachmittags oder abends mit einem spannenden Buch auf dem Sofa die Zeit vergessen.