

Keine Chance



für den Winterblues

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt oft auch die Laune. Wir verraten, was man gegen das Stimmungstief tun kann.

Jeder zweite klagt in der kalten Jahreszeit über Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Heißhunger - die häufigsten Symptome des sogenannten Winterblues. Kein Wunder: Durch die Kälte und die kurzen Tage verlagert sich das Leben zunehmend in die Innenräume. Man steigt bei Dunkelheit ins eiskalte Auto oder die überfüllten Öffis, verbringt den Tag in der Arbeit bei künstlichem Licht und wenn man heimkommt, ist es schon wieder finster. So wie die Stimmung verändert sich auch das Verhältnis zwischen Licht und Dunkel in den Jahreszeiten: Während wir im Sommer täglich um die

sechzehn Stunden Tageslicht zur Verfügung haben, ist es im Winter gerade mal acht Stunden hell. Diese sechzehn Stunden Dunkelheit bedeuten acht Stunden weniger Licht im Winter - und die schlagen aufs Gemüt.

Unsere Stimmung hängt sehr stark vom Tageslicht ab. Es ist kein Mythos, dass die Leute dort glücklicher sind, wo häufiger die Sonne scheint. Der Tages- und Nachtrhythmus wird durch das Licht geregelt. Das heißt, bei Tageslicht produziert der Körper Serotonin, das Glückshormon. Wenn es hingegen finster wird,

wirft unser Organismus die Melatoninproduktion an, das Schlafhormon macht uns müde und lässt uns gut einschlafen. Das ist einer der Gründe, warum man im Winter weniger Energie hat, abends noch etwas zu unternehmen.

SELBSTHILFE

Zum Glück ist man den negativen Gefühlen in der kalten Jahreszeit nicht hilflos ausgeliefert und kann selbst einiges tun, um wieder mehr Fröhlichkeit ins Leben zu bringen. Hier verrate ich meine besten **TIPPS GEGEN DEN WINTERBLUES:**

- ✓ Gehen Sie an die frische Luft, machen Sie Bewegung
- ✓ Bei einem Spaziergang lassen sich gut Wintersonnenstrahlen tanken
- ✓ Legen Sie eine Gesichtsmaske auf, genießen Sie ein duftendes Schaumbad
- ✓ Ein kuscheliger Filmabend - am besten sehen Sie sich eine Komödie an - sorgt für gute Laune

- ✓ Ein romantischer Abend mit Kerzenlicht hebt die Stimmung
- ✓ Achten Sie auf sich: Besonders im Winter ist eine gesunde Ernährung das A & O

Noch ein Tipp von mir: Auch der Darm hat sehr viel mit unserer Stimmung zu tun. Schlechte Darmbakterien ernähren sich von Zucker, gute, die auch die Laune heben, von Ballaststoffen. Essen Sie also möglichst wenig Zucker, dafür viel Gemüse und Vollkornprodukte - das bringt ganz nebenbei auch eine Extraportion Vitamine auf den Teller. Und unterstützen Sie Ihren Darm und Ihre Psyche mit wertvollen Präparaten aus der Apotheke.



PRODUKTTIPPS



Grazer Griffonia Kapseln

Nahrungsergänzung mit 5-HTP und Magnesium

5-Hydroxytryptophan (5-HTP), ein Inhaltsstoff der Samen der afrikanischen Schwarzbohne, *Griffonia simplicifolia*, dient auch im menschlichen Körper als Ausgangsstoff für die Serotoninbildung. Serotonin ist ein körpereigener Botenstoff, der vor allem im Gehirn, dem Darmnervensystem, dem Herz-Kreislaufsystem und im Blut zu finden ist. Es hat Einfluss auf die Stimmungslage, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Appetit und das Schmerzempfinden. Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff und im menschlichen Körper an über 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair Stress? Tun Sie was dagegen!

Stress hat negative Auswirkungen auf die Verdauungsorgane, denn dauerhafte Belastung verstärkt Entzündungen im Darm und lässt so lebenswichtige Darmbakterien vermehrt absterben. Zudem wird die empfindliche Darmschleimhaut geschädigt, wodurch sie durchlässig für Giftstoffe und Krankheitserreger wird. Das beste Mittel gegen Stress: Ein gesunder Darm!



PURE B-Komplex Plus Für starke Nerven

Das Abenteuer Alltag birgt immer wieder neue Herausforderungen für Nerven und Psyche. B-Vitamine sorgen für ein stabiles Nervenkostüm. B-Complex Plus von Pure Encapsulations® vereint alle acht B-Vitamine für Nerven stark wie Drahtseile.

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke. Grazer Griffonia Kapseln sind auch im Apo Shop erhältlich

Fotos: iStock.com / molchanovdmitry, KK