

Keine Macht dem Herbstblues

von Tamara Nauschnegg



© shutterstock / kuzmaphoto

Der Rekordsommer 2018 ist vorbei. Badekleidung und Sonnenöl verschwinden allmählich im Schrank, die Urlaubsbräune verblasst und dem Alltag gelingt es nur selten, sich mit den tropischen Nächten am Strand zu messen. Wenngleich der Herbst eine wunderschöne Jahreszeit ist, wird schnell klar: er bringt Herausforderungen mit sich. Immerhin leidet jeder fünfte Erwachsene unter dem sogenannten Herbstblues.

Ein wesentlicher Grund für das saisonale Stimmungstief - oder auch Herbstblues genannt - ist der Mangel an Tageslicht. Der goldene Herbst zeigt sich nicht nur in bunten Kleidern, sondern oft genug in tristem Grau und färbt unsere Stimmung entsprechend ein. Vorauszuschicken ist:

Unser Körper reduziert im Herbst die Produktion des Hormons Serotonin und schüttet gleichzeitig vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus. Herbstbluesbetroffene fühlen sich müde und schlapp, haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis, geringen Antrieb, Stimmungsschwankungen und Heißhunger auf Süßigkeiten. Alles erscheint trüber als sonst und das Gefühl in einen Tunnel einzufahren bestimmt die Gedanken. Der Übergang zur klinischen Depression kann schleichend sein und bedarf einer fachärztlichen Abklärung beziehungsweise Behandlung. Vermuten Sie hingegen unter einem saisonalen Tief zu leiden oder wollen Sie gestärkt durch den Herbst kommen, können folgende Empfehlungen nützlich sein.

Keine Macht dem Herbstblues

von Tamara Nauschnegg

Empfehlung #1: Nach draußen gehen

Eine einfache und schnell wirksame Möglichkeit die Stimmung zu verbessern ist der Spaziergang an der frischen Luft - und zwar bei jedem Wetter. Hundehalter/innen machen es vor und profitieren täglich von der vermehrten Lichtaufnahme. Je mehr Tageslicht auf unsere Sehnerven trifft, umso größer die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die Nerven signalisieren dem Körper die Melatoninproduktion zu unterdrücken, was wiederum Müdigkeit und Erschöpfung entgegenwirkt. Im Übrigen: Das natürliche Tageslicht ist selbst an trüben Herbsttagen noch drei- bis viermal stärker als durchschnittliche Raumbelichtungen.



An sonnigen Tagen ist der Aufenthalt im Freien besonders ratsam. Das Sonnenlicht erhellt nicht nur die Stimmung, sondern fördert zudem die Vitamin D Produktion.

Und Vitamin D ist wichtig für Immunsystem und Knochen. Ein Spaziergang von mindestens 20 Minuten pro Tag wird empfohlen. In der Nahrung kommt das Vitamin übrigens unter anderem in Käse, Pilzen, Eiern, Lachs, Makrelen und Heringen vor.

Empfehlung #2: Tageslichtlampe

Tageslichtlampen sind kein Ersatz für den Aufenthalt im Freien, können aber an besonders trüben Tagen das fehlende Licht kompensieren. Bitte achten Sie beim Kauf der Lampen auf Qualitätsunterschiede.

Ein Solariumbesuch ersetzt weder das Tageslicht noch die Tageslichtlampe. Da bei einer Lichttherapie das Licht über den Sehnerv aufgenommen werden muss und im Solarium eine Brille zum Schutz vor den UV-Strahlen nötig ist, eignet sich das Solarium nicht als Lichttherapie.

Empfehlung #3: Bewegung

Selbst wenn das Sofa im Herbst besonders verlockend erscheint, lohnt sich jede körperliche Bewegung. Sport kurbelt die Endorphin- und Serotoninproduktion an und kompensiert ein Stück weit den saisonalen Mangel. Am besten eignet sich - aus oben genannten Gründen - Bewegung an der frischen Luft. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen, gönnen Sie ihm diese und profitieren Sie davon auf zahlreichen Ebenen.



Keine Macht dem Herbstblues

von Tamara Nauschnegg

Empfehlung #4: Essen

Nicht nur das beschriebene Vitamin D kann über die Nahrung ergänzt werden, auch andere Stoffe unterstützen unsere Psyche. Magnesium beispielsweise dient der Verbesserung der Stimmungslage und kann sogar depressiven Verstimmungen entgegenwirken. Es kommt unter anderem in Vollkornprodukten, Bananen, Nüssen, Linsen und Trockenfrüchten vor. Auch die Folsäurespeicher sollten in den Herbst- und Wintermonaten gut gefüllt sein.

Folsäure ist an der Bildung von Serotonin beteiligt und findet sich in Lebensmitteln wie Brokkoli, rote Rüben, Ananas, Bananen und Fisch wieder. Auch Schokolade darf sein. Dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil über 70% wirkt sich besonders gut auf unsere Psyche aus.

Empfehlung #5: Aromatherapie

Zitrusöle wie Bergamotte oder Zitrone lindern nachweislich die Symptome des Herbstblues. Das Bergamotteöl ist in der Aromatherapie als der „Lichtbringer“ schlechthin bekannt und gilt in der Wissenschaft als serotoninspiegelsteigernd. Neben der klassischen Raumbeduftung (bei einer Raumgröße von 25 Quadratmetern ca. 6-12 Tropfen in eine Duftlampe geben) kann auch ein Tropfen des Öls auf ein Taschentuch geträufelt und direkt inhaliert werden. Alternativ empfiehlt sich das Taschentuch mit dem Tropfen Bergamotteöl direkt neben den Arbeitsplatz zu legen. Der Duft steigt im Raum auf und wird die Stimmung erhellen.

Ähnliches gilt auch für das Öl der Zitrone. Eine japanische Studie bestätigt dessen stimmungsaufhellende Wirkung und die Steigerung der Produktivität bei reduzierter Fehlerquote. Räume, die mit Zitronenöl beduftet werden, werden darüber hinaus als hell und sauber beschrieben und Arbeitnehmer/innen, die sich in diesen Räumen aufhalten, als kompetenter wahrgenommen.

Auch die Einnahme von ätherischen Ölen kann im Kampf gegen den Herbstblues sinnvoll sein. Hierzu einen Tropfen Bergamotte- oder Zitronenöl auf einen Teelöffel Birkenzucker träufeln und anschließend in einem Liter Wasser auflösen. Die Mischung über den Tag verteilt trinken. Die ätherischen Öle wirken auf diese Weise von innen und regen zusätzlich die Nierentätigkeit an. Bei aromatherapeutischen Anwendungen ist jedenfalls darauf zu achten, dass 100%-ig naturreine ätherische Öle verwendet werden und eine umfangreiche Beratung von ausgebildetem aromatherapeutischen Fachpersonal in Anspruch genommen wird.

Empfehlung #6: Kontakte pflegen

Bleiben Sie nicht allein. Je öfter Sie mit Ihren Liebsten in Kontakt treten, umso weniger trüb werden die Gedanken sein. Gehen Sie offen auf Menschen zu, nehmen Sie an Veranstaltungen teil und schlagen Sie - trotz Antriebslosigkeit - Einladungen nicht aus. Studien belegen sogar



Keine Macht dem Herbstblues

von Tamara Nauschnegg

die Bedeutung von Small-Talk unter Fremden. Der Plausch an der Käsetheke oder der morgendliche Austausch auf der Hundewiese kann unsere Stimmungslage deutlich verbessern.

Empfehlung #7: Farben

Kleiden Sie sich in hellen Farben, stellen Sie bunte Blumen in die Wohnung oder dekorieren Sie Ihre Wände mit farbenfrohen Accessoires. Farben wirken auf unsere Stimmung und können so manchen grauen Herbsttag zum Strahlen bringen. Kinder wissen die Farbqualität des Herbstes besonders zu schätzen und sammeln bunte Blätter, Kastanien und Zweige, die sie zu prächtigen Basteleien verarbeiten. Lassen Sie sich davon inspirieren und nehmen Sie die Herbstfarben mit in Ihr Wohnzimmer.

Empfehlung #8: Genuss

Genießen, genießen, genießen Sie. Ob Sie ein warmes Bad (mit ätherischen Ölen) nehmen, etwas Ausgefallenes kochen, einen guten Film ansehen, sich der Musik hingeben, eine Therme besuchen oder sich massieren lassen - verwöhnen Sie sich und all Ihre Sinne. Das Geheimnis glücklicher Menschen ist es, die Gedanken zu beruhigen, im Moment präsent zu sein und Alltägliches zu etwas Besonderem werden zu lassen. Schlüssel dazu ist unter anderem das Konzept der „Achtsamkeit“, das mittlerweile in zahlreichen psychotherapeutischen Methoden Anwendung findet. Dabei ist es entscheidend, den gegenwärtigen Moment achtsam wahrzu-

nehmen, urteilsfrei zu beobachten, was ist und den rastlosen Geist auf diese Weise zur Ruhe zu bringen.

Empfehlung #9: Struktur

Selbst wenn so mancher graue Tag gewichtige Argumente vorbringt, um im Bett zu bleiben: Stehen Sie zur gewohnten Zeit auf, stecken Sie sich ein Ziel für den Tag, hüllen Sie sich in die schönsten Kleider, gehen Sie zur Arbeit, widmen Sie sich Ihrem Hobby oder treffen Sie Freunde/innen. Struktur ist wichtig, wenn die Stimmung im Keller ist. Sie gibt Halt, lässt uns fokussiert bleiben und verhindert endloses Grübeln.

Empfehlung #10: Nicht beklagen

Wer sich allzu oft über die Kälte oder finstere Tage beklagt, findet schnell weitere Umstände, die beklagenswert sind. Unterbrechen Sie Ihre Gedanken, suchen Sie nach Zerstreuung und erkennen Sie das Positive an Ihrer Situation. Sich mit dem/der Partner/in zurückziehen, ein Glas Wein bei Kerzenschein zu genießen oder ein gutes Buch zu lesen steigert besonders in der kalten Jahreshälfte die Lebensfreude.

Keine Macht dem Herbstblues

von Tamara Nauschnegg

Empfehlung #11: Verreisen

Entfliehen Sie den dunklen Tagen und tanken Sie im sonnigen Süden das dringend benötigte Licht. Planen Sie den Herbsturlaub stets rechtzeitig - bestenfalls an trüben Tagen - und genießen Sie die Vorfreude. Wird die Reise schließlich angetreten, profitieren Sie nicht nur von der Sonne des Südens, sondern auch von den Eindrücken fremder Länder und Kulturen. Nach dem Urlaub werden die Erinnerungen den Alltag durchbrechen und so manchen grauen Tag erhellen. Übrigens, da die Nebensaison oft besonders preiswert ist, wird sich auch Ihre Geldbörse freuen.



Die Autorin

Mag.ª Tamara Nauschnegg

ist Psychologin und Autorin der Coachingbuchreihe „achtungleben“. Ihr interdisziplinärer Zugang vereint klassische und komplementäre Ansätze, die dem Leben Leichtigkeit schenken und Perspektiven schaffen. Nähere Informationen unter www.achtungleben.com

© Portraitbild: FotoGentile