



WINTERDEPRESSION

**Verständnis für
Winterdepression, Praktische
Tipps und Aktivitäten sowie
kleine Alltagshilfen**

WINTERDEPRESSION

Was ist eine Winterdepression?

Obwohl die Winterzeit auch viele schöne Momente bereit hält, fühlen sich viele Menschen im Winter müde, antriebslos oder niedergeschlagen. Halten bestimmte Symptome 2 Wochen oder länger an, spricht man von einer winterlichen Verstimmung oder Winterdepression (auch saisonale affektive Störung, SAD). Die Winterdepression ist diagnostizierbar und gilt als anerkannte Form einer affektiven Störung. Allerdings wird sie nicht als eigenständige Diagnose geführt, sondern als Spezifikator einer Major Depression (also einer „Depressiven Episode“) mit saisonalem Muster. Sie tritt meist in den dunklen Monaten auf.

Aktivitäten, Ideen und Tipps

Licht ist wichtig für unseren Hormonhaushalt und unser Wohlbefinden. Fehlt es, kann sich das negativ auf Stimmung, Energie und Schlaf auswirken, deshalb beginnen wir mit:

Täglich Tageslicht nutzen

- Mach jeden Tag einen kurzen Spaziergang im Tageslicht (auch bei bewölktem Himmel).
- Verbringe möglichst viel Zeit am Fenster.
- Bei starker Verstimmung kann eine Tageslichtlampe (Lichttherapie) hilfreich sein.

Bewegung an der frischen Luft

- Joggen, Radfahren, Nordic Walking oder einfach Spaziergänge, um Endorphine (Glückshormone) freizusetzen.
- Tanzen oder Yoga zu Hause. Fördert die Stimmung und aktiviert den Kreislauf.

Gesellschaft und soziale Kontakte pflegen

- Freunde treffen und gemeinsam lachen und reden stärkt die Seele.
- Bei Krankheiten oder Wetterkapriolen flexibel bleiben und auf Online Meetings ausweichen.

WINTERDEPRESSION

Neue Routinen & Aktivitäten

- Kreativ sein: Malen, schreiben, musizieren oder backen.
- Hobbys entdecken oder wieder aufnehmen: Dinge, die Spaß machen und ablenken.

Struktur im Alltag schaffen

- Tagesplan erstellen: Regelmäßige Schlafenszeiten, Mahlzeiten und Aktivitäten.
- Setze Ziele. Kleine, erreichbare Aufgaben, um Erfolgserlebnisse zu haben.

Körper und Seele verwöhnen

- Wärme dich. Warme Bäder, Tee trinken, Decken mit Kuschelfaktor.
- Mit ätherischen Ölen wie Lavendel für Entspannung sorgen.

Bewusst auf Ernährung achten

- Lebensmittel mit Vitamin D oder ggf. Supplemente nach ärztlicher Empfehlung.
- Ausgewogen essen: Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette.

Achtsamkeit & Entspannung

- Atemübungen oder Meditation: Zur Stressreduktion und Stärkung des emotionalen Gleichgewichts.
- Dankbarkeitstagebuch: Jeden Tag drei positive Dinge notieren.

Einfache und wirksame Tipps auf den Punkt gebracht

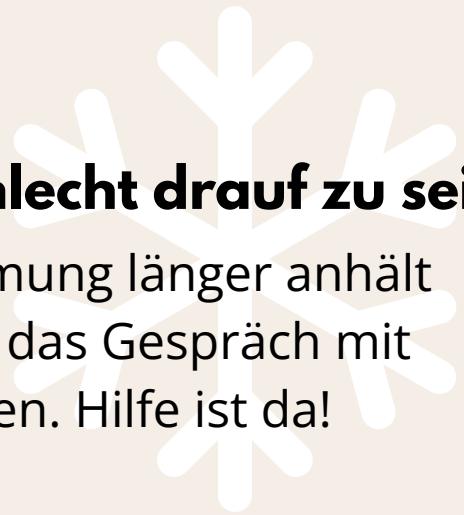
- Raus gehen, auch bei bewölktem Himmel
- In Bewegung bleiben
- Regelmäßig soziale Kontakte pflegen
- Tageslichtstationen schaffen (Lichttherapie)
- Kleine Erfolgserlebnisse feiern
- Sich selbst Gutes tun & für Entspannung sorgen

WINTERDEPRESSION



Es ist okay, mal müde oder schlecht drauf zu sein.

Wenn du merkst, dass die Stimmung länger anhält oder dich stark belastet, suche das Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten. Hilfe ist da!



Pass gut auf dich auf und teile dein Lächeln – es ist ansteckend!

