

# TIPPS BEI HERBST- & WINTERDEPRESSION



## 1. Licht ist Medizin

- Tägliches natürliches Licht ist der wichtigste Faktor.
- Gehen Sie – wenn möglich – jeden Tag 30–60 Minuten ins Freie, auch wenn es bewölkt ist.
- Alternativ kann eine Lichttherapie-Lampe (10.000 Lux) helfen – am besten täglich morgens 20–30 Minuten.

## 2. Fester Tagesrhythmus

- Ein gleichmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert den Biorhythmus.
- Stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.
- Morgens Licht, abends gedämpftes Licht unterstützt die innere Uhr.

## 3. Bewegung – am besten draußen

- Schon 30 Minuten zügiges Gehen täglich wirken stimmungsaufhellend.
- Ideal sind Ausdaueraktivitäten bei Tageslicht: Spaziergänge, Nordic Walking, Radfahren.

## 4. Ernährung mit Farbe und Struktur

- Achten Sie auf ausreichend Eiweiß, Gemüse und Obst.
- Reduzieren Sie Zucker und Alkohol – sie verstärken Stimmungsschwankungen.

## 5. Soziale Kontakte pflegen

- Rückzug verstärkt depressive Symptome.
- Planen Sie bewusste Begegnungen – z. B. ein gemeinsamer Spaziergang, Kaffee, Telefonat oder ein gemeinsames Hobby.

## 6. Selbstfürsorge-Rituale

- Kleine Rituale schaffen Struktur und Freude: Kerze am Frühstückstisch, warme Dusche, Hautpflege, Teezeremonie.
- Alles, was die Sinne berührt, wirkt antidepressiv.

## 7. Kreativität und Sinn

- Malen, schreiben, dekorieren, gärtnern oder Musik hören (Playlist erstellen).
- Solche Tätigkeiten aktivieren das Belohnungssystem und fördern Selbstwirksamkeit.

## 8. Vitamin D Spiegel kontrollieren

- Im Herbst/Winter ist ein Vitamin-D-Mangel häufig.
- Eine ärztliche Kontrolle und ggf. Substitution kann sinnvoll sein.

## 9. Entspannung und Achtsamkeit

- Meditation, Atemübungen oder sanftes Yoga helfen, Stresshormone zu senken.
- Schon 10 Minuten täglich wirken stabilisierend auf Stimmung und Schlaf.

## 10. Frühzeitig Unterstützung suchen! Wenn Antrieb, Schlaf, Stimmung beeinträchtigt sind, nehmen Sie ärztliche Hilfe in Anspruch.