

# Der Herbst ist da – und auch der «Blues»?

Nach dem eher mittelprächtigen Sommer mit vielen nassen Tagen folgt jetzt der Herbst. Es wird abends kälter und auch schnell dunkler. Viele Menschen fühlen sich schlapp, müde und schwer. Beim «Herbstblues» handelt es sich aber um eine saisonal abhängige Depression, die verschwindet, sobald die Tage wieder länger und heller werden. Doch was kann man gegen den Blues tun?

Der Herbstblues bzw. Winterblues ist ein Stimmungstief, das regelmässig im Herbst bzw. im Winter beginnt und spontan im Frühling wieder verschwindet, sobald die Tage länger und heller werden.

## Mehr Schlaf und weniger Antrieb

Dass unsere Psyche auch auf das Wetter reagiert, ist längst bekannt. Insbesondere im Herbst und Winter, wenn die Tage kürzer und dunkler und die Wolken immer grauer werden, haben wir oft eine leicht melancholische Stimmung. Begleitet wird diese depressive Stimmung durch ein vermehrtes Schlafbedürfnis und eine allgemeine Antriebslosigkeit. Bei Anhalten dieser Symptome, gerade im Herbst und Winter, spricht man von einer saisonal-affektiven Störung (Seasonal Affective Disorder – SAD). Deshalb kennen viele diesen Zustand auch als Herbst- bzw. Winterdepression.

## Habe ich den Blues?

Der Herbst- oder Winterblues zeigt sich oft mit folgenden Symptomen:

- Müdigkeit bis hin zur Schlafsucht
- Heisshunger auf Süsses und Kohlenhydrate
- Gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Energielosigkeit
- Unausgeglichenheit
- Gereiztheit
- Vernachlässigung sozialer Kontakte und der eigenen Person



## Was können Sie gegen den Herbstblues tun?

**Bewegung:** Trotz des immer schlechter werdenden Wetters kann man viel für seine Stimmung tun. Wer Sport treibt und sich regelmässig bewegt, der ist bereits auf dem richtigen Weg.

**Sonnenlicht:** Man kann trotz der immer kürzeren Tage jeden Moment nutzen, um bei schönem Wetter in die Sonne zu gehen. Etlichen Studien zufolge führen bereits 15 Minuten Sonnenlicht am Tag zu einer ausreichenden Produktion von Vitamin D im menschlichen Körper. Lesen Sie [hier](#) mehr über diese Vitamine und ihre Wichtigkeit.

**Soziale Kontakte pflegen:** Auch wenn Ihnen der Sinn nach Rückzug steht, sollten Sie der sozialen Isolation entgegenwirken. Suchen Sie bewusst den Kontakt zu Freunden, Bekannten und Kollegen. Machen Sie gemeinsam Sport, treffen Sie sich auf einen Kaffee oder gehen Sie gemeinsam spazieren. Auch das hilft, eine Herbstdepression besser zu meistern.