

Winterdepression: Tipps für bessere Stimmung in der dunklen Jahreszeit!

Erfahren Sie von Experten, wie Lichtmangel Winterdepressionen hervorruft und welche Strategien helfen, das Wohlbefinden zu fördern.



Steyr, Österreich - Die dunkle Jahreszeit bringt nicht nur kürzere Tage, sondern auch schwerwiegende Stimmungsschwankungen mit sich. Viele Menschen kämpfen in dieser Phase mit einer Winterdepression. Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Psychiatrie am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr, erklärt, dass die Symptome wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und ein gesteigertes Verlangen nach Süßigkeiten das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen können. Insbesondere Menschen in Regionen mit langen, dunklen Wintern sind betroffen. **Wie der ORF berichtete**, können diese Symptome dazu führen, dass Betroffene sich von sozialen Aktivitäten zurückziehen und in einen Teufelskreis geraten.

Dunkelheit und Lichtmangel

Ein entscheidender Faktor für die Entstehung der Winterdepression ist der Lichtmangel. Licht wirkt als wichtiger Taktgeber für unseren Körper und beeinflusst die Produktion der Hormone Serotonin und Melatonin, die unsere Stimmung regulieren. Fehlt das Licht, produziert der Körper mehr Melatonin, was zu Müdigkeit und gedrückter Stimmung führt. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, empfiehlt Barth regelmäßige körperliche Aktivität und den Einsatz von speziellen Tageslichtlampen, die natürliche Sonne simulieren. Diese Methode ist anerkannt und wird im Klinikum Steyr bereits erfolgreich angewandt. Schlichte Spaziergänge an der frischen Luft können oft Wunder wirken. **Wie e-steyr.com betont**, ist es auch wichtig, soziale Kontakte aktiv zu pflegen, um das Gefühl der Isolation zu verringern.

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung kann ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Stimmung haben. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie fetter Fisch und Nüsse, unterstützen die psychische Gesundheit. Sollte eine Winterdepression länger als zwei Wochen bestehen, ist der Besuch bei einem Psychotherapeuten oder einer psychosozialen Anlaufstelle wie „pro mente“ wichtig. Barth warnt, dass eine frühzeitige Intervention entscheidend sein kann, um schwerwiegendere Depressionen zu vermeiden. Mit der richtigen Strategien und einem bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit kann jeder besser durch die dunkle Jahreszeit kommen und seine Lebensqualität dennoch erhalten.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Lichtmangel
Ort	Steyr, Österreich
Quellen	• ooe.orf.at • www.e-steyr.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at