

So bezwingt man den Herbstblues

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen aufs Gemüt und raubt ihnen den Antrieb. In aller Regel kann man diesen Verstimmungen mit guter Selbstfürsorge und einfachen Tipps aber wirksam beikommen.

Text Elke Ruß · Bilder Ricardo Gstrein, iStock

Die Anziehungskraft von Bett und Couch ist unwiderstehlich und selbst die Stimmung scheint ein Opfer der Schwerkraft zu sein. Das sind noch nicht zwingend Alarmsignale. Eine leichte Verstimmung und ein gedämpfter Antrieb im Herbst sind normal, versichert Ines Gstrein, die Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie. Verantwortlich dafür ist die Zirbeldrüse. Diese dem Zirbenzapfen ähnliche Drüse mit Sitz im



„Bewegung und viel Tageslicht aktivieren mich und fahren den Melatoninspiegel wieder herunter.“

Ines Gstrein,
Psychotherapeutin

Epithalamus (einem Teil des Zwischenhirns), produziert nämlich das Schlafhormon Melatonin – und das macht sie tageslichtabhängig. „Bei Mangel an Licht wird die Zirbeldrüse angefeuert und produziert mehr

Melatonin: Wir werden müde“, erklärt Gstrein den Mechanismus. Zugleich sinkt der Spiegel des Glückshormons Serotonin, „weil das bei der Melatoninproduktion umgewandelt wird. Daher haben wir das Bedürfnis nach viel Schlaf und nach Kohlenhydraten und Süßem.“

Manche reagieren auch auf den Rückzug der Natur: Die Laubbäume werden kahl, die Landschaft wird karger. „Das kann gewisse Themen in mir auslösen, etwa Kälte, Vergänglichkeit und auch Sterben“, weiß Gstrein. „Vielleicht denkt man auch schon in Richtung Jahresende und schaut ein bisschen zurück und wird dabei melancholisch.“

So ein Herbst-Winter-Blues ist im Normalfall nichts Behandlungsbedürftiges. Man darf ihn sogar ein bisschen „zelebrieren“. Wenn man im Sommer um fünf Uhr am Nachmittag vielleicht noch laufen geht, gönnt man sich jetzt lieber eine schöne Tasse Tee am Lieblingssofa. „Das kann auch ein Stück weit entlastend sein: Es ist okay, ein bisschen daheim zu sein“, sagt Gstrein. Allerdings sollte man darüber die Selbstfürsorge nicht vergessen, um aus dem jahreszeitlichen Tief beizeiten wieder herauszufinden.

1 Bewegung im Freien: Körperliche Aktivität im Herbst ist essenziell, um trotz des wolkenverhangenen Himmels fit und ausgeglichen zu bleiben. Wer Sport treibt, beeinflusst die Produktion von Glückshormonen, stimuliert sämtliche Reize und powert sich aus.



Die Natur im Herbst macht uns die Vergänglichkeit bewusst, da kann auch einmal Melancholie aufkommen.

Ein ausgedehnter Spaziergang, eine Laufrunde oder Mountainbike-Tour bringen zudem Abwechslung in den Alltag – und den Kopf auf andere Gedanken. Zumindest 30 Minuten Bewegung am Tag sollten es schon sein, bevorzugt an der frischen Luft und bei Sonnenschein. „Bewegung und Tageslicht aktivieren mich und fahren den Melatoninspiegel wieder ein bisschen herunter“, betont die **Psychotherapeutin**.

2 Düfte und Wellness: Angenehme Düfte helfen, die Stimmung zu heben. Dabei sollte man bevorzugt zu Zitrusnoten wie Orange und Grapefruit greifen. Die Kombination Grapefruit-Lavendel gilt als wahrer „Seelenröster“, aber das kann auch das Lieblingsparfum sein. Wellness ist angesagt, etwa ein duftendes Vollbad oder eine Massage mit aromatischen Ölen. Auch mit Duftkerzen und Duftöllampen lässt sich das eigene Zuhause in eine Wohlfühl- und Gute-Laune-Oase verwandeln. Angenehme Musik ist ebenfalls ein probates Mittel, um die Stimmung zu heben. Welche Stilrichtung die Seele berührt, ist natürlich individuell verschieden. Wer in Schwung kommen will, wird aber nicht gerade meditativen Klängen lauschen. Es darf auch einmal lauthals unter der Dusche gesungen und wild in der Küche getanzt werden. „Mit Düften und Musik kann man nichts falsch machen“, meint Gstrein.

3 Lichttherapie: Die hellsten Stunden des Tages für Aktivitäten im Freien zu erwischen, lassen berufliche und andere Verpflichtungen oft nicht zu. Dennoch kann man sich ganz gut mehr Tageslicht ins Leben holen. Die Technik macht's möglich: Es gibt eigene Tageslichtlampen, die ein sehr helles Kunstlicht abgeben. Aufgestellt auf dem Schreibtisch, beim Frühstück oder dem morgendlichen Zeitunglesen, sorgen sie dafür, den Serotonin-Melatonin-Anteil zu verbessern und damit das Energielevel und die seelische Balance wiederherzustellen. Die Lichttherapie ist auch ein anerkannter Behandlungsweg bei





der saisonalen Depression. Manchen tut schon die Wärme und das Licht einer Infrarotlampe gut, weiß Gstrein. Generell sind wohltuende Farben hilfreich: Gelb, Orange, Blau wirken positiv und ausgleichend auf unsere Stimmung. Über Kleidung, Wohn- und Modeaccessoires kann man den grauen Alltag mit solchen Farbtupfern erhellen.

4 Humor: Lachen ist gesund, der Spruch ist so abgedroschen wie wahr. Beim Lachen werden mehr als 100 Muskeln aktiv, es baut Stresshormone ab und fördert die Serotonin-Ausschüttung. Besser also eine Komödie schauen als einen Thriller. Und wer denkt, dass er gerade nichts zu lachen hat, kann sich z. B. von Kinderlachen anstecken las-

sen. Wenn es sein muss, googelt man Witze, Kabarett-Sequenzen oder sonstige erheiternde Videos. Kaum vorstellbar, dass man im weltweiten Fundus nichts findet, das die Mundwinkel hebt.

5 Sozialkontakte pflegen: Auch wenn einem gar nicht so danach ist, sollte man Gesellschaft suchen. Das kann ein langes Telefonat mit einer guten Freundin sein. Das heißt aber auch, ab und zu den Hintern von der Couch zu heben, um sich mit Freunden und Bekannten zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen. In der Pandemie hatte das ohnehin lange genug Pause. Kuscheln nicht vergessen: Schon 20 Sekunden kurbeln die Produktion von Endorphinen, al-

so körpereigener Schmerzmittel und Glückshormone, an.

6 Ernährung: Eine ausgewogene, nährstoff- und ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse stärkt uns auch von innen. Die gute Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen sorgt für Wohlbefinden, ist Nervennahrung und kann sogar den Hormonhaushalt positiv beeinflussen. Ab und zu ein Stück Schokolade als Stimmungsaufheller ist völlig in Ordnung. Schokolade macht tatsächlich glücklich, besonders die mit hohem Kakaoanteil, aber nur kurzfristig: Sie enthält Tryptophan, das im Körper in Serotonin umgewandelt wird. Man sollte sich das Stück Schokolade aber ganz





bewusst gönnen – und ohne Reue genießen.

7 Hellhörig sein: Der vermeintliche Herbstblues kann mitunter eine saisonale Depression sein – oder eine klassische, die halt im Winter entsteht. Wobei die klassische Depression eher zu Appetitlosigkeit führt, die Müdigkeit resultiert oft aus Schlafstörungen.

Hält eine depressive Verstimmung länger an, sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Zwei Wochen gelten als Richtwert. **Psychotherapeutin** Gstrein schaut mehr „auf den Leidensdruck, also wenn die Müdigkeit, Antriebslosigkeit, teilweise auch Geiztheit stärker werden und Folgen haben: Ich will keinen mehr treffen oder esse gierig zu viel.“ Oft sei die

Frage dann nicht mehr, „ob ich etwas will, sondern ich kann nicht“.

Die erste Anlaufstelle für Betroffene kann auch gut der Hausarzt sein, betont Gstrein. Er wird z.B. abklären, ob die Schilddrüse in Ordnung ist. „Zudem gibt es klassische Diagnosefragebogen.“ Der Arzt werde dann entscheiden, ob er – oder ein Facharzt – „medikamentös Einfluss nehmen kann. Eine begleitende **Psychotherapie** ist immer gut“, ergänzt Gstrein. Sie helfe z.B. dabei, herauszufinden, „wie das mit meinem Leben zusammenhängt: Warum entwickle ich das?“ Auch das Hausmittel Johanniskraut kann helfen, aber Vorsicht wegen potenzieller Wechselwirkungen mit Medikamenten und erhöhter Lichtempfindlichkeit. Wer weiß, dass im Herbst immer der

Blues kommt, kann vorbeugend mit Lichttherapie oder einem leichten Antidepressivum gegensteuern.

Psychische Beschwerden abklären zu lassen, sollte ganz selbstverständlich sein, betont Gstrein. „Wenn ich umknicke und Schmerzen im Sprunggelenk habe, lasse ich das ja auch anschauen.“

Bei der echten Depression kann für Betroffene allein das Zähneputzen eine Herausforderung sein. „Und gute Ratschläge sind da schnell Schläge“, weiß die **Psychotherapeutin** aus der Praxis. Die Erkrankung kann auch Angehörige rasch an ihre Grenzen bringen. Für sie gibt es mit der HPE Tirol (Vereinigung von Angehörigen psychisch Erkrankter in Tirol) eine kompetente Anlaufstelle: www.hpe.at

