

In diesem Jahr kommen zwei Herausforderungen zusammen: Der alljährliche Herbstblues trifft innerhalb der Pandemie auf den Teil-Lockdown. Soziale Kontakte sollen eingeschränkt werden, viele Freizeit- und Kulturangebote fallen aus. Mit einigen Tipps & Tricks lassen sich die kommenden Wochen besser meistern.

Tageslicht nutzen

- Dunkelheit führt zur vermehrten Melatonin-Produktion. Ein Spaziergang in der Sonne kann Müdigkeit entgegenwirken.
- Sonnenlicht führt zu einer vermehrten Serotonin-Ausschüttung und macht glücklich.
- Durch die UVB-Exposition wird körpereigenes Vitamin-D produziert.
- Solariumbesuche stellen keine gute Alternative zum natürlichen Sonnenlicht dar. Die Strahlung hier ist um ein Vielfaches intensiver. Darüber hinaus kommen im Solarium meist nur Röhren mit UVA-Licht zum Einsatz – eine Vitamin-D-Produktion bleibt mitunter aus.

Bewegung

- Bewegung regt den Stoffwechsel an. Walken, Joggen, Laufen – jede körperliche Bewegung in Maßen kann motivierend wirken.
- Sport kann die Abwehrkräfte steigern und Infekten entgegenwirken.
- Um ein Erfolgserlebnis zu haben, sollten sich keine zu hohen Ziele gesetzt werden. Um einer depressiven Verstimmung entgegenzuwirken geht es nicht um Leistungssteigerung.

Ernährung

- Eine abwechslungsreiche Ernährung kann das Immunsystem stärken und Mangelzuständen entgegenwirken.
- Zu reichhaltige Speisen können die Müdigkeit verstärken, da bei der Verdauung der Parasympathikus aktiv ist. Leichtere und kleinere Mahlzeiten können eine Alternative sein.
- Zu den Vitamin-D-reichen Lebensmitteln gehören Fettfische (Hering, Makrele, Lachs), Eigelb und Margarine). Lebensmittel wie beispielsweise Tomaten, Senfsamen, Cranberrys oder Pilze sollten aufgrund des erhöhten Melatoningehalts in kleinen Mengen verzehrt werden, da Melatonin Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus haben kann.

Soziale Kontakte / Alltag

- Auch während des Teil-Lockdowns sollten soziale Kontakte aufrechterhalten werden. Sind persönliche Treffen nicht möglich, können regelmäßige (Video-)Telefonate eine Alternative sein.
- Ein gut strukturierter Alltag kann zu einer besseren Grundstimmung führen. Feste Strukturen sollten insbesondere in Haushalten mit Kindern Einzug halten.

Nahrungsergänzungsmittel

- Multivitaminpräparate können Vitamindefizite ausgleichen. Ohne vorherige Blutbildkontrolle kann nur schwer abgeschätzt werden, welche Verbindung supplementiert werden sollte.
- Ein Vitamin-D- oder Vitamin-B12-Mangel kann zu Müdigkeit führen. Der Arzt kann die Werte überprüfen. In der Apotheke stehen verschiedene freiverkäufliche Nahrungsergänzungsmittel zur Auswahl.
- Vor der Einnahme sollten mögliche Wechselwirkungen oder Gegenanzeigen abgeklärt werden. Nicht jede Dauermedikation verträgt sich mit allen Vitaminen und Mineralstoffen.

Pflanzliche Arzneimittel

- Lässt sich der Herbstblues trotz der oben genannten Tipps & Tricks nicht ausreichend gut behandeln, so können Phytopharmaka mit Johanniskraut oder Lavendelöl unterstützend wirken. Pflanzen wie Hopfen, Passionsblume oder Melisse wirken eher beruhigend.