



GESUNDHEITHEUTE
wohl dosiert informiert

PRÄVENTIONHEUTE

Tipps gegen den Herbstblues

Viele Menschen fühlen sich müder, antriebsloser und ziehen sich mehr zurück, wenn im Herbst die Tage kürzer werden.

Diese drei bewährten Massnahmen können helfen:

Helles Licht am Morgen

Wer sich direkt nach dem Aufstehen 20 bis 30 Minuten vor eine Tageslichtlampe mit 10'000 Lux setzt, unterstützt seine innere Uhr. Die Augen sollten dabei offen bleiben und der Abstand zur Lampe möglichst gering sein.

Auch regelmässiges Tageslicht draussen kann helfen, die innere Uhr zu stabilisieren.

Johanniskraut bei Stimmungstief

Lässt die Stimmung dennoch nach, kann Johanniskraut helfen. Wichtig sind ausreichend hoch dosierte Präparate – ein einfacher Tee reicht nicht aus.

Achtung:

Die Wirkung setzt erst nach rund zwei Wochen ein. Zudem ist eine fachliche Abklärung wichtig, da Johanniskraut die Wirkung der Pille, von Blutverdünnern und anderen Medikamenten beeinflussen kann.

Vitamin D im Blick behalten

Da die Haut im Schweizer Winter praktisch kein Vitamin D mehr bildet, sollte auch der Vitamin-D-Spiegel beachtet werden – besonders bei Risikogruppen oder einem Mangel.

Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

Wer über längere Zeit niedergeschlagen ist, kaum Freude empfindet oder sich dauerhaft erschöpft fühlt, sollte sich ärztliche Unterstützung holen.