

Gesundheitstipp für November

Die Tage werden kürzer und die Abende länger – die dunkle Jahreszeit beginnt.



Je dunkler die Tage werden, desto trüber ist bei vielen Menschen die Stimmung. Das Phänomen lässt sich einfach erklären: Wenn Licht fehlt, geht unsere Stimmung in den Keller.

Die Jahreszeiten und das Wetter lassen sich zwar nicht ändern, aber mit kleinen Tricks lässt sich das Stimmungstief überlisten.

- **Verzichten Sie nicht auf Bewegung im Freien.** Wann immer das Wetter es zulässt, gehen Sie raus in die Natur und atmen Sie die frische Luft ein. Auch bei bedecktem Himmel hilft ein Spaziergang gegen das Stimmungstief. **Sportliche Aktivitäten im Freien fördern außerdem die Abwehrkräfte und stärken das Immunsystem.**
- **Essen Sie sich glücklich!** Trübsal vertreibende Lebensmittel sind z.B. Cashewkerne, Nüsse, Dinkel, Topfen, Käse und Produkte aus Sojabohnen da sie für die Bildung von Serotonin verantwortlich sind. Auch ein Stückchen Schokolade hebt die Stimmung – wobei auch hier gilt: die Dosis ist entscheidend.
- Trübe Novembertage? Langeweile vor dem Fernseher? Nichts wie heraus aus dem gemütlichen Sofa zu Hause – hinein ins bunte Leben der Stadt - es lässt sich vieles finden, wo man mit Freunden oder auch alleine hingehen kann. **Jede bewusste Aktivität hebt die Stimmung** und es **bilden sich Glückshormone** die sie selbstbewusster werden lassen.
- **Bunte Kleidung oder Accessoires bringen Farbe in den Alltag.** Tragen Sie für die gute Laune einfach mal lebendige Farben.
- **Wichtig: wer sich ständig niedergeschlagen fühlt, gedrückt oder sogar depressiv ist, sollte seinen Hausarzt aufsuchen.**
- Positive und konstruktive Gedanken sind eine wichtige Voraussetzung, damit sich unser Empfinden und Handeln verändern kann. Selber kann man dazu einiges beitragen: Verantwortung für die eigene Stimmung übernehmen, sich bewusst etwas Gutes tun, sich Wohlfühlen und selber aktiv sein.

