



# LIA.tipp

## Winterblues – Stimmungstief in den dunklen Monaten.

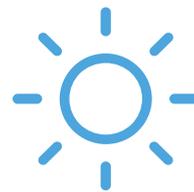
Die Tage werden kürzer, der Himmel ist meist grau und die Stimmung trübe. Der Grund, warum die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt, ist simpel: Tageslichtmangel. Sonnenlicht hat einen wesentlichen Einfluss auf eine Vielzahl von bio-chemischen Prozessen in unserem Körper: Es synchronisiert unsere „innere Uhr“ und damit den Schlaf-Wach-Rhythmus, es beeinflusst unsere Körpertemperatur, die Hormonproduktion, den Hunger und die Leistungsfähigkeit.

Wenn im Herbst das Sonnenlicht spärlich und schwach wird, schüttet unser Körper das „Glückshormon“ Serotonin nur noch in geringeren Mengen aus. Das „Schlafhormon“ Melatonin bildet er hingegen vermehrt. Dadurch fühlen wir uns häufig antriebschwach und müde, kommen morgens schlechter aus dem Bett und die Stimmung ist getrübt. Diese Symptome sind charakteristisch für den sogenannten Winterblues.

### Unterschiedliche Reaktionen auf Lichtmangel.

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen im Herbst und Winter zur Arbeit, wenn es noch dunkel ist und später bei Dunkelheit nach Hause. Da lichtdurchflutete Arbeitsplätze eher die Ausnahme als die Regel sind, verbringen die meisten Beschäftigten ihre Arbeitszeit in

Innenräumen mit wenig oder keinem natürlichen Licht bei einer Lichtintensität von 200 bis 500 Lux. Einige Menschen verfallen deshalb schon im Herbst in ein Stimmungstief. Auch wenn die Seele traurig wird, handelt es sich hierbei meist „nur“ um eine Befindlichkeitsstörung, die die Lebensfreude mindert.



Das „Glückshormon“  
Serotonin hat eine  
positive Wirkung  
auf unsere Stimmung.

### Winterdepression – anerkannte Erkrankung.

Manche Menschen reagieren allerdings deutlich stärker auf Lichtmangel: Sie leiden an einer saisonal-affektiven Störung (SAD), die auch als Winterdepression bezeichnet wird. Diese ernst zu nehmende Erkrankung ähnelt in vielerlei Hinsicht einer klassischen Depression. Sie ist geprägt durch Angstzustände, dem Gefühl der inneren Leere und Hoffnungslosigkeit. In diesem Zustand ist die Lebensqualität stark beeinträchtigt und die Arbeitsleistung vermindert. Das Vernachlässigen von Pflichten und sogar Arbeitsunfähigkeit können die Folge sein.

### Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe

Wenn Sie sich in der Beschreibung der Winterdepression wiedererkennen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Hilfe bietet zum Beispiel auch das Info-Telefon Depression der Deutschen Depressionshilfe unter 0800 / 33 44 533.





## So vertreiben Sie den Winterblues:

### ☑ Frische Luft und Aktivität

Wenn möglich, sollten Sie täglich Spaziergänge unternehmen bzw. sie in den Tagesablauf einbauen (z. B. morgens zwei Stationen früher aussteigen). Ein bedeckter Wintertag bringt immer noch ca. 3.500 Lux, eine Zimmerbeleuchtung kommt gerade einmal auf etwa 500 Lux. Wer an der frischen Luft zudem noch aktiv ist, beispielsweise joggt oder Fahrrad fährt, sorgt für eine zusätzliche Ausschüttung von Glückshormonen.

### ☑ Lichttherapie

Die Lichttherapie kann in ärztlicher Behandlung oder zuhause mit zertifizierten Lichttherapiegeräten erfolgen. Je nach Stärke der Lampen dauert eine Behandlung zwischen dreißig Minuten und zwei Stunden. Ein Besuch im Solarium ist hingegen nicht hilfreich.

### ☑ Natürlich wecken lassen

Ein Lichtwecker ist vor allem in den Wintermonaten der perfekte Wecker für Morgenmuffel. Er simuliert einen Sonnenaufgang und bewirkt so, dass Sie sanft aufwachen – quasi auf natürliche Weise.

### ☑ Struktur im Alltag

Ihre innere Uhr kann einfacher ihren Rhythmus finden, wenn Sie Ihren Tagesablauf strukturieren. Gehen Sie z. B. immer zur gleichen Zeit zu Bett und planen Sie in jeder Mittagspause einen kurzen Spaziergang ein.

### ☑ Tun Sie sich etwas Gutes

Lassen Sie die Seele baumeln: Freunde treffen, ein Wellness-Tag oder ein gutes Buch lesen – am Besten unter einer Tageslichtlampe. Jeder Mensch weiß für sich, was gut tut. In der dunklen Jahreszeit sollten solche schönen Stunden zum Ritual werden. Sorgen Sie außerdem für eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst und viel Mineralwasser.

### Hintergrund.

In der Netzhaut des Auges befinden sich Zapfen und Stäbchen, die wir für das Farb- und Schwarz-Weiß-Sehen benötigen. Zusätzlich gibt es eine dritte Art von Lichtrezeptoren. Sie dienen nicht der „visuellen“ Wahrnehmung, sondern steuern biologische Effekte. Diese Rezeptoren haben direkte Nervenverbindungen in Gehirnregionen, in denen unsere „innere biologische Uhr“ und die Ausschüttung wichtiger Hormone gesteuert werden. Das geschieht abhängig von Helligkeit und Dunkelheit. Neben dem Tag-Nacht-Rhythmus wird auch die jahreszeitliche Rhythmik beeinflusst. Das bedeutet, dass Tageslicht und Beleuchtung einen wesentlichen Einfluss auf das Wachsein („Stresshormon“ Cortisol), die Schläfrigkeit („Schlafhormon“ Melatonin) sowie auf unser Wohlbefinden und den Gesundheitszustand haben.

## Mehr Informationen

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit über Depressive Störungen [www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression)

Informationen zur seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz [www.lia.nrw/seelische-gesundheit](http://www.lia.nrw/seelische-gesundheit)

LIA.praxis 1 „Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben. Erholung und Arbeit im Gleichgewicht. Ein Leitfaden für Beschäftigte“ (LIA.praxis 1) [www.lia.nrw/erholungsleitfaden](http://www.lia.nrw/erholungsleitfaden)

LIA.fakten „Zirkadiane Rhythmik: Biologische Wirkung von natürlichem Licht.“ [www.lia.nrw/innere-uhr](http://www.lia.nrw/innere-uhr)

### Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des  
Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
[www.lia.nrw](http://www.lia.nrw)

Telefon 02 11 31 01 - 1133  
[info@lia.nrw.de](mailto:info@lia.nrw.de)

September 2021

**Gestaltung:**  
Heimrich & Hannot GmbH