

fit & gesund mit Brinja Weiglein

# Weihnachtsstress und Winterdepression

Das Jahr geht auf die Neige (sagte schon Theodor Fontane in seinem Gedicht „Verse zum Advent“) und damit arten viele Menschen – leider – schon wieder in den größten Weihnachtsstress aus: Geschenke besorgen, Freunde und Familienangehörige treffen, Weihnachtsfeiern und Weihnachtsmärkte besuchen ...

Natürlich kann das auch sehr schön sein und neue Kraft und Elan geben, aber eigentlich sollte die Vorweihnachtszeit auch ein wenig besinnlich werden. Und schließlich kommt auch noch der (graue) arbeitsreiche Alltag dazwischen. Besinnlich – dieses Wort sollte man sich einmal genauer ansehen.

Wir besinnen uns auf das Wesentliche, wir schauen auf uns und unsere Bedürfnisse. Wir kommen zur Ruhe und schließen das Jahr ab, blicken darauf zurück, sind stolz auf unsere Leistungen und schmieden Pläne für das nächste Jahr. Es gilt aber auch, Kraft für die neuen Herausforderungen zu tanken, die vor uns liegen.

Daher kann ich nur empfehlen, sich nicht gänzlich dem Weihnachtsstress hinzugeben, sondern sich bewusst Auszeiten zu nehmen, sofern das möglich ist, und sich klar darüber zu werden, was man wirklich in dieser Zeit unternehmen und absolvieren möchte bzw. muss. Dazu gehört auch, einmal etwas abzulehnen, was vielleicht nicht in den Zeitplan passt oder was man einfach nicht ausführen möchte. Ein passender Spruch ist: „Du kannst ein guter Mensch mit einem liebevollen Herzen sein und trotzdem Nein sagen.“

Die bevorstehenden Raunächte (s. Kolumne Dezember 2021) helfen dabei, über die dunkelste Zeit im Jahr, rund um Weihnachten und Silvester, mit kleinen Andachten und Meditationen, Ruhezeiten für sich zu erschaffen, die magisch-mystische Zeit wirklich zu genießen und so die psychische Gesundheit zu verbessern. Und da bekanntlich in der Ruhe die Kraft liegt, kann man genau analysieren und reflektieren, die notwendigen, wichtigen Dinge von den unwichtigen zu unterscheiden, um die besten Ergebnisse für sich zu erzielen und nicht dem typischen weihnachtlichen Stress zu verfallen.



Foto: Norman Kjaß

Sind Weihnachtsstress und Winterdepression miteinander verbunden? Nun, das muss letztendlich jeder für sich selbst entscheiden. Viele Menschen sind oder fühlen sich in der dunklen Jahreszeit und gerade zu Weihnachten einsam und das Wetter verhält sich mit Nässe und Kälte eher bescheiden und damit stimmungsdrückend, sodass ein längerer Ausflug in der Natur oder grundsätzlich im Freien für viele Menschen schon eine echte Herausforderung ist. Dabei ist der Aufenthalt in einem Wald durch die feuchtigkeitsschwangere Luft und die damit freigesetzten Terpene, das sind immunstärkende und stimmungsverbessernde ätherische Öle von Bäumen, besonders anzuraten. Zudem sollte eine gute körperliche Aktivität und Grundkondition das ganze Jahr über aufrechterhalten werden. Manche Menschen fallen erst nach den Feiertagen in ein regelrechtes Loch, wenn die feuchtkalten Monate Januar und Februar schier endlos erscheinen.

Der psychische Gesundheitszustand hat sehr viel mit dem niedrigen Stand der Sonne, aber auch mit unserer Darmgesundheit zu tun. Auf unserem Breitengrad ist es immerhin noch nicht ganz so problematisch, wie z. B. in den skandinavischen Ländern. Dort wird es ja teilweise im Winter kaum hell. Also können wir auch ein wenig dankbar sein, dass wir hier bei uns deutlich mehr Tageslicht bekommen. Dankbarkeit ist übrigens ein ganz bedeutender Faktor für psychische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz.

Wie bereits erwähnt, hat die Darmgesundheit einen massiven Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden, denn unser Glückshormon, das Serotonin, wird zu 80 % im Darm gebildet. Auch hat das fehlende Tageslicht mit der mangelnden Serotonin-Produktion zu tun. Dabei helfen die vielen Milliarden Bakterien, unser Mikrobiom, das wir gerade in dieser Zeit voller süßer Verlockungen nicht vernachlässigen sollten. Zucker in Kuchen und Plätzchen ist vielleicht – ganz kurz – gut für die Stimmung, aber darüber hinaus schlecht für unsere Darmbakterien und „füttert“ eine (Winter-)Depression zusätzlich.

Gemüse und Obst sind wichtige Ballaststofflieferanten, die unser Mikrobiom nähren und für eine große Bakterienvielfalt sorgen, sodass der Produktion des Glückshormons nichts im Wege steht. Weitere Tipps gegen Winterdepressionen folgen im nächsten Beitrag.

**Genießt die Weihnachtszeit und lasst Euch nicht ärgern oder stressen ... ;)**

Brinja

**BRINJA** | WIRTLICH

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)

[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)

[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)