BARMER

Pressemitteilung

Winterdepression in den Griff bekommen

Berlin, 28. November 2018 – Mit der dunklen Jahreszeit beginnt für viele Menschen die Zeit der Winterdepression. Sie macht sich durch Antriebslosigkeit, Nervosität, Anspannung oder auch traurige Gedanken bemerkbar. Die BARMER rät den schätzungsweise 800.000 Betroffenen in Deutschland, sich zu Hause nicht einzuigeln. „Wer das Gefühl hat, an einer Winterdepression zu leiden, sollte nicht tatenlos bleiben und auf das Frühjahr warten. Jeder kann mit einfachen Aktivitäten wie Spazierengehen seinem Glückshormon Serotonin auf die Sprünge helfen und so sein Wohlbefinden erhöhen“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER.

Sich ganz bewusst Gutes tun

Die Hormone Serotonin und Melatonin seien maßgeblich an der Entstehung einer saisonal abhängigen Depression beteiligt. In den düsteren Monaten bilde der Körper größere Mengen des Schlafhormons Melatonin, so Jakob-Pannier. Gleichzeitig werde die Produktion des Glückshormons Serotonin, das für positive Stimmung sorge, vermindert. „Weil im Winter das natürliche Licht knapp ist, sollte man so oft wie möglich die Gelegenheit suchen, es auf sich wirken zu lassen,“ sagt die Psychologin der BARMER. Ein Spaziergang zur Mittagszeit sei genauso empfehlenswert wie eine Fahrradtour. Körperliche Aktivität und Bewegung sorgten zudem für eine bessere Stimmung, weil sie den Hirnstoffwechsel positiv beeinflussten. Auch sinnliche Erlebnisse wie ein duftendes Vollbad oder eine Massage könnten die Stimmung heben.

Mit evidenzbasiertem Online-Training aus der Krise

Gegen erste Anzeichen einer Winterdepression könne auch das Online-Training PRO MIND helfen, das die BARMER ihren Versicherten kostenlos anbietet. Durch interaktive Übungen erlernten die Teilnehmer Strategien, um ihre psychische Gesundheit zu stärken. „PRO MIND kann bei Niedergeschlagenheit helfen, aber keine Therapie ersetzen. Im Zweifelsfall sollte man immer ärztlichen Rat einholen“, sagt Jakob-Pannier.

Informationen zu PRO MIND unter: www.barmer.de/g100069

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de