

## Pressemitteilung

### **Winterdepression in den Griff bekommen**

Berlin, 21. November 2018 – Traurige Gedanken, Antriebslosigkeit oder auch Nervosität und Anspannung, mit der dunklen Jahreszeit beginnt für viele Menschen nun die Zeit der Winterdepression. Sie ist auch als saisonal abhängige Depression bekannt. „Wer sich in der dunklen Jahreszeit niedergeschlagen fühlt oder das Gefühl hat, an einer Winterdepression zu leiden, sollte sich nicht einigeln und warten, bis es Frühjahr ist. Jeder kann mit einfachen Aktivitäten seinem Glückshormon Serotonin auf die Sprünge helfen und so das Wohlbefinden erhöhen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

### **Sich ganz bewusst Gutes tun**

Die Hormone Serotonin und Melatonin sind maßgeblich an der Entstehung einer saisonal abhängigen Depression beteiligt. In den düsteren Wintermonaten bildet der Körper größere Mengen des Schlafhormons Melatonin, das den Menschen ausbremst und müde macht. Gleichzeitig wird die Produktion des Glückshormons Serotonin, das für positive Stimmung sorgt, vermindert. „Weil das natürliche Licht knapp ist, sollte man so oft wie möglich die Gelegenheit suchen, es auf sich wirken zu lassen,“ so Leyh. Ein Spaziergang zur Mittagszeit sei genauso empfehlenswert wie eine Fahrradtour am Wochenende. Körperliche Aktivität und Bewegung sorgen zudem für eine bessere Stimmung, weil sie den Hirnstoffwechsel positiv beeinflussen. Auch sinnliche Erlebnisse wie ein duftendes Vollbad oder eine entspannende Massage können die Stimmung heben. Ebenso die bewusste Pflege von sozialen Kontakten wie ein Kochabend mit Freunden.

### **Mit evidenzbasiertem Online-Training aus der Krise**

Für Versicherte, die aktiv ihre seelische Gesundheit stärken wollen, bietet die BARMER das Online-Training PRO MIND an. Durch Informationen und interaktive Übungen erlernen die Teilnehmer eigene Strategien, um psychische Beeinträchtigungen zu reduzieren oder vorzubeugen. Das Online-Training ersetzt jedoch keine Therapie. Wer merkt, dass er eine Stimmungskrise alleine nicht überwinden kann, sollte ärztlichen Rat einholen.

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)