



NEWSLETTER

DER GESUNDHEITSLOTSEN



GUT DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT KOMMEN

Der Winter ist nicht nur die Zeit von Besinnlichkeit, Schlittenfahren und Glühwein trinken. Besonders wenn die Weihnachtstage vorbei sind, gehört es für viele wieder zum Alltag: Früh am Morgen in der Dunkelheit das Haus verlassen und erst abends in der Dunkelheit zurückkehren. Doch das kann ganz schön auf unser Gemüt schlagen. Um gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen, können einfache Maßnahmen helfen.

LICHT ALS GESUNDHEITSFÖRDERNDER FAKTOR

Licht begleitet uns den Tag über, wohingegen die Dunkelheit das Aufkommen der Nacht markiert. Licht wirkt sich auf unseren Lebensrhythmus aus, bestimmt unsere innere Uhr und beeinflusst unseren Hormonhaushalt. Dieser wirkt sich auf unsere Laune und unsere Psyche aus. Durch Kälte, Nässe und Dunkelheit ausgelöster Lichtmangel kann sich vor allem im Winter negativ auf unsere Psyche auswirken. Doch bewusst eingesetztes Tageslicht oder künstliches Licht kann die Stimmung aufhellen. Damit sich die Helligkeit positiv auf unsere Stimmung auswirkt, kann tägliche Bewegung an der frischen Luft oder auch eine von Ärzt*innen verschriebene Lichttherapie hilfreich sein.

MACHEN SIE ES SICH SCHÖN

Besonders wenn es draußen nass und kalt ist, sollte es drinnen gemütlich sein. Die eigenen vier Wände können mit Kerzenlicht, warmen Lichtquellen, Pflanzen, kuscheligen Decken, schönen Bildern oder Lichterketten gemütlich gestaltet werden. Auch Düfte können unsere Stimmung aufhellen. Duftkerzen oder Duftöllampen können unser Zuhause in eine Wohlfühloase verwandeln. Hierfür eignen sich besonders gut zitrische Düfte wie Grapefruit oder Orange. Wenn die Möglichkeit besteht, kann auch der Arbeitsplatz mit Hilfe von Düften, Deko oder Lichtquellen in eine gemütliche Wohlfühlatmosphäre gestaltet werden. Die Gemütlichkeit der eigenen vier Wände kann auch gut mit Freunden geteilt werden, denn besonders in der dunklen Jahreszeit können soziale Kontakte wahrer Balsam für die Seele sein.

Abschluss Fazit

Um die dunkle Jahreszeit des neuen Jahres gut zu überstehen, können einfache Maßnahmen helfen. Allein mit der Hilfe von Licht oder der gemütlichen Gestaltung der Wohnung oder des Arbeitsplatzes können wir eine positive Wirken erzielen. Auch Bewegung an der frischen Luft und soziale Kontakte können unsere Stimmung verbessern. Es ist aber auch in Ordnung, einfach mal nichts vor zu haben. Eine gedrückte Stimmung im Winter kann jedoch auch in eine Depression führen. Wer mehrere Wochen unter depressiven Symptomen leidet, sollte zur Abklärung ärztlichen Rat einholen.

NEWSLETTER

DER GESUNDHEITSLOTSEN



NEUJAHRSVORSATZ: DIGITAL DETOX

Mehr Sport, gesünder ernähren, mit dem Rauchen aufhören – diese Punkte stehen häufig auf der Liste der guten Vorsätze für das neue Jahr. Wer sich jedoch mal etwas anderes vornehmen möchte, kann es mit Digital Detox versuchen und damit einiges für die Gesundheit tun.

Es klingelt, pusht und pingt rund um die Uhr. Wir chatten, telefonieren und fotografieren. Abends schauen wir unsere Lieblingsserie und checken unsere Tracking-Apps. Seit Smartphones unsere tägliche Bildschirmzeit messen, ist ein Leugnen nicht mehr möglich: Wir verbringen täglich mehrere Stunden damit, auf den kleinen Screen zu starren. Im Durchschnitt greifen die Deutschen zwischen 60 und 100 mal pro Tag zum Smartphone und sind fast dreieinhalb Stunden am Bildschirm aktiv. Hinzu kommen statistisch gesehen dieselbe Nutzungsdauer an Laptop, PC oder Tablet plus weitere vier Stunden am Fernseher.

GLÜCKSGEFÜHLE UND STRESSHORMONE

News, Social-Media-Meldungen und E-Mails informieren uns und sorgen dafür, dass wir uns sozial verbunden fühlen. Jedes Mal ein kleines Glücksgefühl. Dieser simple Effekt ist dem amerikanischen Neurowissenschaftler und Autor Daniel Levitin zufolge der Grund dafür, dass wir nicht genug von unseren Smartphones bekommen. Auf der negativen Seite steht jedoch die Alarmbereitschaft, in die der Mensch durch die dauernde Ansprache automatisch versetzt wird. Wir können nicht mehr abschalten, Stresshormone werden ausgeschüttet, unser Geist kommt nie zur Ruhe und es fehlt Zeit zur Regeneration.

Auch der Körper leidet unter zu viel Bildschirmzeit: Gereizte Augen durch die sogenannte "Blickstarre", Verspannungen und zu wenig Bewegung sind nur einige der gesundheitsschädlichen Folgen. Aber wie können wir endlich mal abschalten?

Abschluss Fazit: Digital Detox beginnt mit Bewusstsein

Es mag paradox klingen, aber der erste Schritt zum Digitalfasten ist die digitale Messung Ihrer durchschnittlichen Nutzungsdauer audiovisueller Medien – pro Tag. Am einfachsten lässt sich die tatsächliche Zeit am Bildschirm mit digitalen Anwendungen messen. Auf dem iPhone finden Sie die iOS-Funktion "Bildschirmzeit" in den Einstellungen, bei Android-Betriebssystemen heißt die Funktion "Digital Wellbeing".