



Soviele schöne Farben bringt der Herbst – eigentlich eine Zeit zum Genießen!

Weg mit dem Herbstblues!

Antriebs- und lustlos, müde, schwach? Und so gar nicht zufrieden mit sich und der Welt? Willkommen im Herbstblues! Doch der muss nicht sein. Gegenmaßnahmen sind nämlich viel einfacher umzusetzen, als man glauben würde!

Zunächst muss man zwischen einer Dysphorie, einer gedrückten Stimmungslage, einer saisonal bedingten Depression und einer echten Depression unterscheiden. „Durch den im Herbst und Winter eintretenden Tageslichtmangel wird das Serotonin, unser wichtigstes Glückshormon reduziert und Melatonin, das Schlafhormon vermehrt ausgeschüttet“, erklärt die Sozialpädagogin und Lebens- und Sozialberaterin Mag.a Melina

Macho-Boldt, „und wenn uns darüber hinaus auch noch durch kürzere Tage weniger Sonnenstrahlen erreichen, nimmt auch der Vitamin-D-Spiegel ab – das ist die biologische Ausgangslage. Dann reagiert nahezu jeder mit gewissen Stimmungsschwankungen, wir sind grundsätzlich im Herbst nicht so energiegeladen wie im Sommer.“ Daraus können dann saisonal bedingte depressive Stimmungen entstehen, die im Frühjahr auch wieder

vergehen. Eine echte Depression besteht unabhängig saisonaler Schwankungen das ganze Jahr über. Sie äußert sich durch Antriebslosigkeit, eher Appetitmangel, Erschöpfung, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten und sozialen Rückzug. Allerdings kann eine saisonal bedingte Stimmungsschwankung auch ein Vorbote einer echten Depression sein – und hier gilt es laut Macho-Boldt auf sich selbst aufzupassen: „Das Wichtigste ist

Foto: Shutterstock/Iryna Imago

Foto: Melina Macho-Boldt

die Selbstfürsorge! Wenn ich weiß, dass sich der Herbst und Winter auf meine Gemütsverfassung negativ auswirkt, dann sollte ich rechtzeitig Vorkehrungen treffen. Weihnachten kommt bekanntlich auch immer am 24. Dezember – damit kann man planvoll umgehen oder es erwischt mich jedes Jahr kalt und aufs Neue.“ Gegenwärtig, stellt Macho-Boldt fest, würden auch die täglichen Herausforderungen für viele sehr belastend sein: Zuerst Corona, zunehmend der Klimawandel, seit über einem Jahr der Kriegszustand in der Ukraine, steigende Lebenskosten – Menschen müssen mit Vielem zurechtkommen. Daher sollte man gerade jetzt entsprechend aktiv werden. „Die allereinfachste Maßnahme und gleichzeitig auch eine sehr wirksame Lösung ist die Verwendung von Tageslichtlampen“, meint Macho-Boldt, „diese erhöhen den Serotoninspiegel. Aus meiner Erfahrung ist eine halbe Stunde täglich, am besten morgens ein echter Wachmacher! Plus: Wann immer es geht, raus ans Tageslicht, auch wenn es wolkig ist. Ein Tag im Wald baut die natürlichen Killerzellen im Blut auf und stärkt das Immunsystem, zudem sorgt Licht für eine verstärkte Produktion von Serotonin, welches einen ausgeglichenen inneren Zustand unterstützt.“ Bedenken sollte man auch negative Wechselwirkungen. Viele kennen das ja, in der kühleren, dunkleren Jahreszeit haben wir mehr Appetit. Indirekt versuchen wir vermehrt, durch Süßes den Serotonin-Spiegel zu heben und mehr Energie zu haben, nehmen gleichzeitig ungewollt zu, das macht uns wieder unglücklich, was dann wiederum auf unsere Stimmung drückt. „Man sollte an den Winter pragmatisch herangehen – er kommt sowieso, also mache ich gleich das Beste daraus“, rät Macho-Boldt. Das bedarf dann auch einiger Planungsarbeiten. Einerseits hilft Bewegung im Tageslicht. Aber auch drinnen lässt sich gute Stimmung erzeugen „Legen Sie Aktivitäten fest, treffen

Sie Freunde, tauschen Sie sich mit Menschen aus – soziale Kontakte sind enorm wichtig“, weiß Macho-Boldt. Ihr Tipp: ein Urlaubstrip im Wohnzimmer! „Gemeinsam Fotos durchschauen, über Urlaubserlebnisse sprechen, das holt die guten Gefühle zurück und sorgt für eine positive Stimmung.“ Weiterer Tipp: Massagen genießen! Das trägt zur Entspannung bei, außerdem wird auch hier das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Eine weitere, ganz andere Idee, die Macho-Boldt für den Winter hat, ist: Chorsingen! „Dabei stimmt man sich gemeinsam ein, Oxytocin, Endorphine und Serotonin werden beim Singen ausgeschüttet. Außerdem wird durch die



„Man sollte an den Winter pragmatisch herangehen – er kommt sowieso, also mache ich gleich das Beste daraus“, rät Mag.a Melina Macho-Boldt.

vertiefte Atmung das Herz-Kreislauf- und sogar das Verdauungssystem angeregt“, beschreibt Macho-Boldt, die selbst seit einigen Jahren eine leidenschaftliche Chor-Sängerin ist. Auch das Entdecken von Kreativität in der Gruppe erzeugt eine positive Dynamik, daher durchaus einmal überlegen, ob sich ein Kurs – etwa an einer VHS – nicht anbieten würde, um die geistige Regsamkeit zu aktivieren. Für daheim empfehlen sich durchaus Kneipp-Methoden wie Wechselduschen oder auch der Genuß von Johanniskraut- oder Melissen-Tees. Möglichkeiten gibt es

also viele – und sie alle zeigen Wirkung. „Es geht um die Haltung mir selbst gegenüber“, betont Macho-Boldt, „das fängt bei einer positiven Körperhaltung mit erhobenem Kopf an und reicht bis zur Selbstfürsorge, bei der ich sehr viel tun kann, um dem Herbst- und Winterblues zu entkommen oder zumindest damit gut leben zu lernen.“

Bewegung in den Alltag bringen

Ein ganz wesentlicher Faktor dabei ist Bewegung und die sportliche Aktivität. Das weiß Mag. Christian Rabitsch aus langjähriger Erfahrung. Der Sportwissenschaftler und Personal Trainer bietet individuelle Unterstützung, ganz ausgerichtet auf das Ziel und die Wünsche, die seine Kunden haben. In seinem Studio in Wien hat er dazu spezielle Geräte, setzt aber vor allem stark auf Bodenübungen. „Die Trainingsmatte ist die härteste Maschine, weil mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird“, lächelt er, „Training an der Maschine spricht die Muskeln isolierter an, die Matte ist dazu eine sehr wertvolle koordinative Ergänzung.“ Wieder drei Stunden in der Oper sitzen können ohne Kreuzweh danach, eine Runde Eislaufen wie früher, Rumpfstabilität für den Golfschwung, den Halbmarathon in einer neuen persönlichen Bestzeit laufen – es sind sehr unterschiedliche Wünsche, die sich Rabitschs Kunden erfüllen möchten. „Personal Training hat vom Setting her natürlich Vorteile, weil es eine 1:1 Betreuung ist“, sagt Rabitsch, „außerdem biete ich auch ergänzende Tests und Methoden an, etwa die Messung der Körperzusammensetzung (Bioimpedanzanalyse), Beweglichkeits-, Funktions- und Koordinationstest.“ Wichtig ist für Christian Rabitsch aber vor allem eines: „Training ist eine lebenslange Verpflichtung sich selbst gegenüber – und das wirkt sich gerade in der Herbst- und Winterzeit dann umso positiver aus! Es ist ein Gesamtpaket aus Körperpflege für die Muskeln, Gelenke und Knochen,



Gutes für die Seele: Yoga im Wald stärkt Geist und Körper gleichermaßen.

aber auch eine psychische Hygienemaßnahme.“ Allerdings, weiß er aus langjähriger Erfahrung: „Grundsätzlich muss einem der Sport gefallen, damit man auch langfristig dabeibleibt. Und es ist wichtig, sich beim Einstieg nicht zu übernehmen. Spazieren, Walken, Laufen, Radfahren – all das ist hilfreich, weil man in der Natur ist.“ Wesentlich für den Erfolg ist vor allem die Regelmäßigkeit. „Training ist Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, dabei nicht den Faden zu verlieren und dran zu bleiben“, so Rabitsch. Hilfreich ist es, Erfolgserlebnisse zu visualisieren. Übrigens: Oft es sind es Menschen aus der Generation 50+, die Support bei Christian Rabitsch suchen, zunehmend aber auch jüngere, die mit Ihrem Personal Trainer ihre Ziele effizienter erreichen wollen. „Das Ziel bestimmt die Methode – wenn sich jemand

an der Hantelbank so richtig auspowern will, dann ist das auch ok. Wenn man das Maximale aus wenig Zeit herausholen möchte und sich in großen Studios vielleicht nicht so wohl fühlt, ist Personal Training der richtige Zugang“, betont Rabitsch. Dem Herbstblues kann man auch



im Kleinen entgegenwirken: „Auch 20 Minuten lockeres Laufen erhöhen den Dopamin-Spiegel. Das macht uns wacher, konzentrierter und fokussierter, gleichzeitig wird das Stresshormon Cortisol abgebaut“, gibt Rabitsch ein Beispiel, „nach dem Training kommt das Serotonin, das auch den Schlaf-Wach-Rhythmus mitreguliert. Mit gezieltem Training passe ich sämtliche Regulierungsmechanismen im Körper an und sie werden resistenter.“ Und noch einen Tipp hat Christian Rabitsch gerade für die kalten Tage parat: „Suchen Sie sich einen Trainingspartner – Freund, Freundin, Trainer oder auch Hund – für Ihre Aktivitäten. Denn dann sind Sie motivierter!“

Genügend Energie für die kältere Jahreszeit

Und noch ein Thema rückt gerade jetzt in den Mittelpunkt: die Ernährung. Am Ende des Sommers und zu Beginn der kühleren Monate, werden vermehrt Nahrungsergänzungsmittel beworben, um den Körper und das Immunsystem nochmal so richtig zu boosten. „Als Diätologin nehme ich diese Produkte immer genau unter die Lupe, jedoch empfehle ich meinen Patienten erstmal den Weg über die Ernährung zu wählen“, sagt Iris Hager, BSc. Denn wenn es ums Thema Energie und Prävention von Müdigkeit, sowie Antriebslosigkeit geht, sind ihrer Erfahrung nach einige Punkte besonders zu beachten. „Über die Ernährung geben wir unserem Körper die nötige Energie, die er braucht, um alle Organe ausreichend versorgen zu können, aber auch, um die Muskulatur aufzubauen, zu erhalten und Aktivität/Bewegung zu ermöglichen“, betont Hager. Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird laut der Österreichischen Gesellschaft

Mag. Christian Rabitsch: „Training ist eine lebenslange Verpflichtung sich selbst gegenüber – und das wirkt sich gerade in der Herbst- und Winterzeit dann umso positiver aus!“



Die Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben, nicht nur im Herbst.

für Ernährung (ÖGE) empfohlen, mehr als 50 % der Gesamtenergiezufuhr in Form von Kohlenhydraten (idealerweise Vollkornprodukte), 15 % Fett und 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Empfehlung gilt für Erwachsene von 19 bis unter 65 Jahren) über die Ernährung aufzunehmen. Damit ist eine ausreichende Versorgung gesichert. Doch wie lässt sich nun das Immunsystem stärken? „Grundsätzlich entspricht eine gesunde Ernährung der idealen Form, um das Immunsystem bestmöglich auch auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten“, erklärt Iris Hager, „eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist besonders empfehlenswert.“ Jede Mahlzeit sollte dabei eine Eiweißkomponente, eine Kohlenhydratbeilage und ausreichend Gemüse oder Salat beinhalten. Besonders grünes Gemüse, ballaststoffreiche Kohlenhydrate, günstige Eiweißquellen, also etwa Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, Milch oder Milchprodukte und qualitativ hochwertige Fettquellen wie Leinöl oder Rapsöl, tragen zu einem funktionierenden Stoffwechsel bei und helfen, die Darmflora bzw. die Mikrobiota günstig aufzubauen. In diesem Kontext

sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente von großer Bedeutung. Doch, so Hager weiter: „Hier muss gleich mit dem Mythos, dass Vitamin C den Körper vor Erkältungen schützt, aufgeräumt werden. Studien belegen, dass dieser Effekt ausbleibt und die Symptome durch eine hochdosierte Einnahme nicht verbessert werden. Dennoch ist Vitamin C ein sehr essenzieller Bestandteil unserer Ernährung und sollte in ausreichender Menge aufgenommen werden.“ Weiters ist es sehr wichtig, Lebensmittel oder Speisen zu konsumieren, die Freude bereiten – immer mit gesundheitlichem Aspekt im Hintergrund –, denn dadurch wird das Glückshormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol reduziert. Sollte man sich für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln für den Herbst entschließen, so empfiehlt die Diätologin, keine kurzzeitigen Kuren zu machen, sondern das ganze Jahr über gut auf den eigenen Körper zu achten und ihn bestmöglich zu versorgen: „Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass sich das Immunsystem gegen Krankheitserreger sowie Viren wehren kann und

Sie gesund in den Herbst starten. Sollten Sie dennoch Beschwerden haben oder bestimmte Symptome, wie zum Beispiel Haarausfall oder extreme Müdigkeit beobachten, empfehle ich immer eine aktuelle Laborkontrolle zu machen, um bewerten zu können, was Ihnen fehlt.“ Woran es übrigens nicht mangeln darf, ist guter Geschmack. „Ich empfehle immer saisonale Speisen, jetzt zum Beispiel ein leckeres Kürbis-Curry mit Kichererbsen und Reis“, lächelt die leidenschaftliche Diätologin und Rezeptbuch-Autorin. Derzeit hat sie allerdings weniger Zeit zu schreiben: „Die diätologische Beratung gewinnt immer mehr an Bedeutung und ist aus einem ganzheitlichen Therapiekonzept nicht mehr wegzudenken. Die Anfragen steigen stetig.“ Von unbedacht geplanten Diäten rät sie übrigens ab: „Es geht immer darum, nicht nur Gewichtsmanagement zu betreiben, sondern vor allem den eigenen Stoffwechsel in den Mittelpunkt zu stellen. Sonst tritt ein echter Jojo-Effekt ein. Ein ganzheitliches Ernährungskonzept und die Definition individueller Ernährungsziele ist viel effektiver und nachhaltiger.“



Iris Hager, BSc: „Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass sich das Immunsystem gegen Krankheitserreger, sowie Viren wehren kann und Sie gesund in den Herbst starten.“