

Tipps gegen die Winterdepression – Lichtverhältnisse verändern die Hormonproduktion

Einfache Mittel helfen gegen den Winterblues

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kälter, die Stimmung häufig schlechter. Vielen Menschen schlägt die dunklere Jahreszeit aufs Gemüt, sie empfinden sich als traurig, schlapp und antriebslos. Schätzungen zufolge leidet jede oder jeder Fünfte an einer sogenannten Winterdepression. Wer die Symptome erkennt, muss nicht nur auf den Frühling warten, sondern kann manchmal mit einfachen Mitteln viel für seine eigene Psyche tun.

Als Ursache der Winterdepression gelten vor allem die schlechter werdenden Lichtverhältnisse ab Herbst. Morgens wird es spät hell, abends ist es bereits früh wieder dunkel. Das mangelnde Sonnenlicht wirkt sich unter anderem auf die Hormonproduktion aus. Denn bei Tageslicht produziert der Körper Serotonin, das uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit gibt. Außerdem dämpft Serotonin Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und Hungergefühle.

kelheit wird hingegen die körpereigene Produktion von Melatonin angekurbelt. Melatonin verursacht unter anderem Müdig- und Antriebslosigkeit, und zwar weit vor der Zeit, wo normalerweise wieder ans Schlafen gehen gedacht wird.

Mit einfachen Mitteln können Menschen, die unter einem „Winterblues“ leiden, etwas für eine bessere Stimmungslage tun. Bewegung und Licht stehen dabei an vorderer Stelle. Ein einstündiger Spaziergang bei Tageslicht reicht schon, um den Stoffwechsel anzukurbeln und positiv zu beeinflussen.

Am besten läuft man in der Tagesmitte, wenn es noch am hellsten ist – also ab nach draußen, z.B. in der Mittagspause, und eine Runde an der frischen Luft drehen.

Auch feste Strukturen können Sicherheit geben und der empfundenen Antriebslosigkeit entgegenwirken. Geregelter Tagesabläufe helfen dabei, die gefühlte Unsicherheit zu bekämpfen. Eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung sorgt im Übrigen für die notwendige Energie und ermöglicht gleichzeitig eine bessere Regeneration. Wer das Gefühl



Foto: africa studio/fotolia

Ein Spaziergang kann gegen depressive Verstimmungen helfen.

hat, dass dies alles nicht ausreicht, um die Stimmung positiv zu beeinflussen, kann auch eine Lichttherapie ins Auge fassen. Bei einer Ärztin oder

einem Arzt mit entsprechender Ausbildung und Praxisausstattung können sich Betroffene mit intensivem Licht bestrahlen lassen. *veo*

Bayerischer Wald/Bayern

Das Traumziel für Gruppenreisen 2016

Mariandl SINGENDER WIRT
Musik & Wellnesshotel

Familie Stefan Dietl
Azoplatz 3
94353 Elisabethzell
Tel. 09963/2990 Fax 2448
info@singenderwirt.de

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen und zu verwöhnen!
Ihr freundliches Team vom Hotel Mariandl

Den „Singenden Wirt“ und das Schönste der Volksmusik im Bayerischen Wald erleben!

Wir bieten unseren Gästen!
Komfortzimmer mit Du/WC und Sat-TV, traumhaft schöner Wellnessbereich mit Relaxgarten, Hallenbad (32°), Sauna u.v.m. med. Massage und Kosmetik vor Ort buchbar, teilweise Lift, Behindertentoilette, Restaurant im EG, neuer großer Saal, Kegelbahn, Reiseleitung und Fahrer frei.

Kulinarische Genüsse!
Jeden Morgen vielseitiges Frühstücksbuffet mit Vollwertkecke, Menüwahl, Salat und Nachtschibüffet, wöchentlich bayerisches Schlemmerbuffet und Begrüßungstrunk.

Keine Langeweile!
Bunter Liederabend mit dem „Singenden Wirt“ Stefan, täglich Tanzmusik mit Live Hausbands, bayerischer Brauchtumsabend und von Oktober bis April Starabende mit vielen Stars der Volksmusik, Stefan's geführte Erlebniswanderungen, Ausflugsfahrten im Bayerischen Wald uvm.

Gepäck- und Kofferservice bei An- und Abreise!

Immer aktuell www.singenderwirt.de

Von Gästen zu einem der 10 beliebtesten 3 Sterne Hotels in Deutschland gewählt!
Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches und individuelles Angebot!

Österreich

Ferienhotel Hofer ***sup. Kronberg 33, A-4881 Straß / Attergau, Inh. Ernst Hofer
Tel. 0043 / 7667 / 6396, Fax: +40 www.hotel-hofer.at E-Mail: info@hotel-hofer.at

Gruppen- und Seniorenurlaub Attersee-Mondsee-Wolfgangsee-Salzburg
Ruhig gelegenes Hotel mit Seeblick und Gebirgsparanorama. Komf. Zimmer mit Dusche/WC, Telef., Sat-TV u. Balkon, alle Zimmer mit Etagenlift erreichbar. Geheiztes überdachtes Schwimmbad, Kegelbahn, Minigolfanlage und neue Wellnessanlage mit versch. Saunen und Fitnessraum. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Salatbuffet und 3 Wahlmenüs. Tolle Angebote für Gruppen, z.B. 5 Tage Halbpension mit Reiseleitung, Schifffahrt, Musikabend usw. € 275,- pro Pers. Gerne senden wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Angeboten.

Nord- / Ostsee

Büsum*, FeWo-2Pers. 38qm/FeWo-4Pers. 50qm, Kü, WoZ, SZ, D-Bad, Balkon, Garten, Fahrräder, Stellpl., TV uvm. ☎ 01 74/6 11 30 66**

Büsum, Zi. ab 15,- € p.P. ganzj. zu vermieten, TV, Kühlschrank, Garten, Parkpl., Fahrradverl. ☎ 048 34/16 15

BÜSUM, **-Fewo, 1 - 3 Personen, 5 min. z. Strand u. Ortskern, Flachbild-Kabel-TV, NR, keine Haustiere, ab 25,- € ☎ 048 34/26 11 • www.haus-corinna.de**

BÜSUM, DZ u. EZ, TV, Garten, zentr. Lage, + UF 16,- €, Fam. Leinert ☎ 01 60/1 71 44 38

Büsum, Urlaub auch wenn Sie Hilfe/Pflege brauchen, wir bieten Urlaubs-/Verhinderungspflege, Hilfe bei der Unterkunftssuche mögl. Beratung, Pflege mit Herz ♥ 04834 9659540

BÜSUM, 3 DZ mit Farb-TV und 1 FeWo. Kühlschrank, Garten. ☎ 048 34/84 93

Ostsee SH, gemütl. Fewo Reetdachhaus in Gelling: parterre, 2 Schlafz., Wohnz., Küche, Bad: 49€/Tag www.ostsee-wolf.de ☎ 046 43/32 86

Nord-Ostsee-Kanal! Neue Fewos. Dachterr. am eigenen Badese. Hauspr. ☎ 048 35/13 00, landhausamgrahof.de

FeWh. in Husum, strandnah, für 2-4 Personen 50,- € pro Tag ☎ 048 41/6 39 87 www.jacobs-ferienwohnung.de

Harz

Ferienhaus im Südharz/Walkenried
Haus am Bergpark, 2-6 Pers. Kinderbett, Sat-TV, Waschmaschine, Balkon, Terrasse, Garage, Tiere willkommen, ab 28,- € für 2 Personen. Katharina Beste, 24376 Kappeln, Grimsnis 3
Telefon + Fax 046 42/91 05 19 • www.gastgeber.net/78338.htm

Bad Lauterberg FeWo, 50 m², 2-3 Pers. Balkon, TV, ab 25,- €, Gerlach ☎ 055 24/806 98

Bad Lauterberg 3***FeWo, Kab.-TV, Sep.-Eing., Ruh. Lage, 2 Pers., 28,- €/Tag ☎ 055 24/1630

Harzurlaub Nicht weiter suchen **buchen!**

- 3x Übern. im DZ/DU/WC
- 3x HP Buffet kalt/warm
- Hallenbad & Fitness

Hotel »Berliner Bär«
38685 Lautenthal/Oberharz - Inh. K.-H. Makowsky - Am Kurhaus 3-5
Tel. 05325-4115 • www.hotelberlinerbaer.de
Super-Sparangebot: 5 U/HP ab 219,- p.P.

Lüneburger Heide

FeWo Klosterflecken Ebstorf 2-3 Pers. ab 26,- € inkl. Endreinigung ☎ 058 22/3212

Bad Bevensen FeWo zentr. Lage zw. Kurpark u. Fußgängerz. ☎ 058 21/98800 www.landhaus-rosenheim.de

Teutoburger Wald

Bad Salzuflen, Kurparknähe

Haus Germania
Hausprospekt auf Anfrage
☎ 052 22/1 24 53
www.hausgermania.de

Naturpark Spessart

Seniorenrecht & barrierefrei. Reiseziel Naturpark Spessart Hallenbad 30° -Lift- Sauna-Kegelbahn-Wellness-Panoramalage

Urlaub in Franken. Staatl. anerkt. Erholungsort. 90 km Wanderw., Alle Zi. Du/WC/TV/Safe/Fön/WLan, Lift. HP 42 €, inkl. Kurtaxe, Freipl., Livemusik, Reisel., Grillbuffet. Beste Ausflugsmöglichkeiten. Rollstuhlföhrd. Zi., Tel. 09355-7443, Fax -7300. **Prospekt anf.**

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr. 129, 97833 Frammersbach, www.spessartruh.de

Oberlausitz · Dresden · Sachsen

Zille Stadt Radeburg/Raum Dresden
Beste Ausflugsmöglichkeiten für ganz Sachsen, Programmgestaltung u. Reiseleiter. Eigene Busse für Ausflüge, auch Abholung möglich. Vielseitiges Unterhaltungspr. z. B. Kegeln/Bowl. Attraktive Angebote für Vor/u. Nachsaison, Wochenendangebote

1 Woche U/HP Hotel Radeburger-Hof, Info unter www.radeburger-hof.de oder 035208/880 Fax 88450 **234,-€**

GASTLICHKEIT ERLEBEN - IM NATURPARK ALTMÜHLTAL Zum Bräu-Toni: Unser gutes ★★ Sterne Haus bietet:
65 Betten in 32 Zi., DU/WC, TV. 2 Zimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet. Gruppenreisen 38,- € HP/Person/Tag/DZ + 44,- € im EZ
FREIZEITMÖGLICHKEITEN SIEHE WEB-SITE
Gasthof Schneeberger · Inh. Xaver Schneeberger · Hauptstr. 4 · 92345 Dietfurt
T. 084 64 - 60 51 00 · Fax 60 51 02 · www.zum-braeu-toni.de

Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2017! Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald
Alle Zimmer mit DU/WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C), Sauna, Dampfsauna, Farblicht-Saunarium, Solarium, Kräutersauna, Solebad, Rosenbad, Fitnessraum und Ruhepavillon, Lift, 2 Kegelbahnen, windgeschützte Terrasse. Frühstücksbuffet, Menüwahl.

5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1x Reiseleitung für eine Tagesfahrt 250,- €

URLAUBSHOTEL Binder
Inhaber: Alfred Binder
Freihofer Str. 6
94124 Büchlberg
Tel. 08505-9007-0
Fax 08505-9007-99
info@hotelbinder.de
www.hotelbinder.de

Nur 5 km zum Nationalpark Bayerischer Wald mit seinem weltweit größten Baumwipfelpfad
Erlebniswoche „Baumwipfelpfad“ 7 ÜN mit HP & Nationalpark-Card, Eintrittskarte Baumwipfelpfad ab € 297,00

Landhotel - Gasthof - Schreiner

Herzlich Willkommen in unserem gemütlichen, familiär geführten Gasthof im Erholungsort Hohenau. Zentrale Lage für bekannte Ausflugsziele und Wanderungen.

Unser Haus verfügt über 75 Betten. Die Zimmer sind bequem mit dem Etagenlift erreichbar, ausgestattet mit Dusche/WC Sat-TV und zum größten Teil mit Balkon. Gemütliche Gasträume und Terrasse. Ferienwohnungen im Haus Pichler.

HP ab 39,00 Euro, inkl. Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Wahlmenü. Mehrmalige Auszeichnung im Wettbewerb „Bayerische Küche“.

Auch sehr gut für Gruppen geeignet, Gruppenpreise auf Anfrage, Pauschalangebote, Prospekt anfordern.

Wir würden uns freuen, Sie als unsere Gäste begrüßen zu dürfen.

Fam. Schreiner, Dorfplatz 17, 94545 Hohenau, Tel. 08558/1062, Fax 08558/2717, www.gasthof-schreiner.de

Erzgebirge

Gruppenreisen und Familienurlaub 2016/17

Hotel Goldener Stern****
Markt 22 · 09623 Frauenstein im schönen Ostergebirge
Info-Material anfordern: Tel. 037326 1221
www.goldener-stern-frauenstein.de

Ausflugsmöglichkeiten: u. a. Seiffen, Dresden, Meißen, Prags, Spreewald, Oberwiesenthal u.v.m.