

Frage des Tages

Wie begegnet man einem Stimmungstief?

Geschäftsführer Oberbergkliniken

CHRISTOPH MIDDENDORF

Wegen der langen Dunkelheit befinden sich viele Menschen in einem Stimmungstief. RUTH BUDER sprach darüber mit Christoph Middendorf, medizinischer Geschäftsführer der Oberbergkliniken.

Herr Middendorf, warum fühlen sich viele jetzt so antriebslos?

Durch den geringen Anteil an Sonnenlicht senkt der Körper die Produktion des als Glückshormon bezeichneten Serotonins. Stattdessen schüttet er vermehrt Melatonin aus, das sogenannte Schlafhormon. Es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, macht den Menschen müde, beeinflusst Stimmung und Antrieb.

Was kann man tun?

Ausgedehnte Spaziergänge sind ein Schritt zu einem gesteigerten Wohlbefinden. Denn selbst bei geschlossener Wolkendecke messen Experten im Freien noch eine Beleuchtungsstärke von 20000 Lux. Im Vergleich: Eine herkömmliche Zimmerlampe leuchtet mit 750 Lux. Unter freiem Himmel können die Rezeptoren im Auge viele Impulse aufnehmen, die dem Hirn vermitteln, dass weniger Schlafhormone produziert werden. Der Mensch

wird dadurch wacher.

Aber wer tagsüber beruflich in einem Gebäude sitzen muss?

Er sollte über eine Therapielampe nachdenken, die das Tageslicht bis in die Abendstunden künstlich verlängern kann.

