

## Wintermüde?

Die dunkle und trübe Jahreszeit ist wieder da, und man hat das Gefühl, am liebsten einen Winterschlaf halten zu wollen. Der oft wochenlange Mangel an Licht und Wärme führt bei vielen Menschen zu Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und dem ständigen Gefühl der Schlappeheit. Aber man kann selbst etwas tun, um nicht vollständig in dieses Stimmungstief zu fallen. Gehen Sie aktiv und positiv eingestellt dagegen an: Wir haben die besten Ideen und Tipps gegen den Winterblues!

### Tolle Tipps gegen den Winterblues

Immer häufiger hört man von sogenannten Winterdepressionen. Kein Wunder: Es ist kalt, grau, trüb und nass - und die Sonne meistens nur kurz zu sehen. Das schlägt vielen Menschen auf die Stimmung. Wir haben ein paar tolle Ideen und Anregungen, wie Sie in einem winterlichen Stimmungstief sonnige Momente erleben können: Holen Sie sich die gute Laune zurück!

Tanken Sie Sonne! Gehen Sie möglichst oft und bei jedem Wetter nach draußen an die frische Luft, zwanzig Minuten reichen schon aus. Das Hormon Melatonin macht uns müde und schlapp - und das wird produziert, wenn Lichtmangel herrscht. Sorgen Sie also für soviel Licht und Luft wie möglich: ein kurzer Spaziergang bei Tageslicht sowie hellere Glühbirnen in Wohnung und Büro. Immer wieder mal am offenen Fenster Sauerstoff und Licht tanken, sowie regelmäßig alle Räume, in denen man sich aufhält, gut durchlüften. Ob die Sonne scheint oder nicht, gehen Sie raus und spazieren Sie los - genießen Sie das Tageslicht. Das wird Ihre Stimmung heben!

Bringen Sie Farbe in die dunkle Jahreszeit! Tragen Sie Kleidungsstücke in leuchtenden und lebendigen Farben: Ob sonniges Gelb, kräftiges Grün oder knalliges Rot - bunte Sachen im Winter heben garantiert Ihre Laune. Dekorieren Sie auch Ihre Wohnung dementsprechend: Knallige Farbakzente wie Sofakissen oder Bettwäsche in fröhlichen Farbtönen wie Gelb oder Orange, bunte Bilder an den Wänden oder ein toller Blumenstrauß. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Umgebung nicht grau und trüb bleibt!

Behalten Sie den Sommer im Herzen! Unternehmen Sie Dinge, die man sonst im Sommer macht. Feiern Sie mit Freunden eine Grillparty und servieren statt kaltem Bier einfach Glühwein. Gehen Sie in ein Thermal- oder Erlebnisbad: Tropisches Klima mit Palmen, Strand und warmes Wasser, dazu ein paar exotische Drinks - und man kann das triste Wetter ganz leicht vergessen.

Bewegen Sie sich! Sagen Sie der Wintermüdigkeit den Kampf an: Ob alleine, mit Freunden oder im Verein, werden Sie aktiv.





Körperliche Betätigung steigert das Wohlbefinden durch die Ausschüttung körpereigener "Glückshormone" (z.B. Endorphin oder Serotonin). Bewegung macht also nicht nur den Körper fit, er ist auch Balsam für die Seele. Probieren Sie dabei ruhig auch einmal ganz neue Sportarten aus: Viele Fitness-Studios bieten ein kostenloses Schnuppertraining an. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß und Sie kommen in Schwung!

Futtern Sie Energie! Viel richtigen Treibstoff bekommt Ihr Körper durch eisenhaltige Nahrungsmittel wie zum Beispiel mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, Spinat, Hirse, rote Beete, Soja, Petersilie, Grünkohl, Bohnen, Pinien- oder Sonnenblumenkerne und natürlich Vollkornprodukte. Eisen ist am Sauerstoff-Transport im Körper beteiligt, was man noch zusätzlich durch viel Vitamin C unterstützen kann. Mit der richtigen Ernährung bekommen Sie also die nötige Energie für die dunkle Jahreszeit!

Planen Sie den nächsten Sommerurlaub! Holen Sie sich Urlaubskataloge aus dem Reisebüro oder fahren Sie an den nächsten Flughafen, um sich über Last-Minute-Angebote zu informieren. Vielleicht machen Sie auch schon mal einen kleinen Sprachkurs. Ob Sie die Reise wirklich antreten wollen oder einfach nur ein Reiseziel wählen, von dem Sie schon immer geträumt haben: Sonnige Urlaubsideen und die schönsten Traumreisen heben garantiert die Stimmung!

Geselligkeit wirkt Wunder, verabreden Sie sich mit ihren Freunden! Machen Sie eine spontane Pizza-Party für Ihre Freunde. Verabreden Sie sich zu einem Spielenachmittag oder DVD-Abend mit Lieblingsfilmen und Popcorn. Machen Sie mit ein paar Freunden einen Kinobesuch, und gehen Sie anschließend noch ein paar Cocktails trinken. Hauptsache gemeinsam, denn das tut der Seele gut!

Ersingen Sie sich gute Laune! Ob alleine im Wohnzimmer, unter der Dusche, im Auto oder mit Freunden bei einem Karaoke-Abend: Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an und singen Sie nach Herzenslust mit! Auch wenn Sie kein Superstar werden wollen, macht singen alleine oder gemeinsam viel Spaß! Und sollte es eher laut und schräg klingen, so haben Sie dann wenigstens etwas zu lachen - und das Lachen ist definitiv ein perfekter Stimmungsheber!

Trinken Sie den Sommer! Machen Sie sich ganz einfach zwischendurch einen leckeren und sommerlichen Cocktail aus frischen Früchten. Dazu können Sie nach Wahl fruchtige, vitaminreiche und exotische Früchte verwenden: Orangen, Zitronen, Ananas, Limonen, Kiwis, Nektarinen, Grapefruits, Mangos oder Papayas - was Ihnen schmeckt. Alle Früchte schälen, entkernen und mit dem Mixer oder der Küchenmaschine pürieren. In ein großes Glas geben und den Vitamin-Cocktail genießen!

Tanzen Sie den Winterblues weg! Ob mit Freunden in der Disco, klassisch bei einem Kurs in der Tanzschule oder alleine zu Hause im Wohnzimmer: Tanzen bringt immer gute Laune! Zu lauter Musik auspowern macht richtig Spaß, und es gibt viele verschiedene Möglichkeiten: Buchen Sie einen Tango-Kurs an der Volkshochschule, machen Sie Salsa-Aerobic im Fitness-Center, melden Sie sich für eine Squaredance-Stunde an oder lernen Sie mit einer DVD zu Hause tanzen wie ein Star. Let's dance!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Erschnuppern Sie sich gute Laune! Ätherische Öle gibt es für jede Stimmung - und mit Zitrusdüften wie Orange, Mandarine, Grapefruit oder Limette verfliegt der trübe Winterblues im Nu! Für die eigenen vier Wände verwendet man wohlriechende Kerzen, Aromaöle für Duftlämpchen, Räucherstäbchen oder Duftsteine aus der Dose. Für Körper und Gesicht gibt es tolle Badeöle, Bodylotions oder Gesichtswasser. Augen schließen und tief einatmen: Holen Sie sich ganz einfach den Sommer zurück!

Happymacher Sanddorn: Mischen Sie Sanddorn-Sirup (Drogerie oder Reformhaus, auch als Kapseln zum Schlucken in der Apotheke erhältlich) im Verhältnis eins zu sechs mit Wasser und trinken Sie den Saft, der sehr viel Vitamin C enthält, am besten morgens in kleinen Schlucken. Sanddorn ist ein wahres Kraftpaket und sorgt auch für gute Laune im Winter.

Essen Sie sich glücklich! Nüsse, Trockenfrüchte und dunkle Schokolade mit einem hohen Kakao-Anteil versorgen unseren (glücklich machenden) Serotonin-Haushalt. Bananen, Mangos oder Kiwis enthalten viele B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Kalium und Natrium. Das "Sonnenvitamin" D ist unter anderem in Fischen wie Aal, Hering oder Lachs sowie in Pilzen wie Champignons enthalten. Als anregende Gewürze gelten Anis, Vanille, Zimt, Muskat, Nelken und Ingwer. Lassen Sie es sich schmecken!

Verwöhnen Sie sich! Das Motto ist: Streicheleinheiten statt Stress. Einfach hinlegen, entspannen und genießen: Massagen tun Körper und Seele gut. Lassen Sie sich von Ihrem Partner verwöhnen. Nehmen Sie dazu ein wohlriechendes Massageöl, und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre in einem warmen, abgedunkelten Raum mit Kerzen und leiser Musik. Als Luxusversion: Gönnen Sie sich eine professionelle Ayurveda-, Hot-Stone oder Lomi-Lomi-Massage in einem Wellness-Center.

---

## Winterliche Beauty-Tipps

In der kalten Jahreszeit leiden besonders oft die Hautpartien, die der Nässe und Kälte direkt ausgesetzt sind. Machen Sie sich doch einfach einen Wellness-Abend zu Hause - wir haben die passenden Pflege-Tipps!

### Weiche Honiglippen

Spröde Lippen dick mit normalem Honig bestreichen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Den Rest einfach ablecken oder mit einem Tuch entfernen. Hilft besonders in der kalten Jahreszeit und schmeckt noch dazu lecker! Lippen haben keine Talgdrüsen und daher am besten tagsüber einen Lippenpflegestift mit Sonnenschutzfaktor benutzen, dann sind die Lippen auch im Winter optimal geschützt.

### Ölpackung für die Hände

Eine Tasse Olivenöl wird erwärmt und in eine Schüssel gegeben. Die Hände etwa 5 Minuten in dem warmen Öl baden. Anschließend das Öl noch sanft in die Hände und Fingernägel einmassieren. Das überschüssige Öl mit einem Kosmetiktuch entfernen - die Hände danach vorerst nicht waschen, bis das Öl vollständig in die Haut eingezogen ist. Macht schöne weiche Hände auch im Winter!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





#### Avocado-Maske für das Gesicht

Eine reife Avocado wird zerkleinert und püriert. Der Brei wird auf das Gesicht aufgetragen, sanft einmassiert und muss dann 10 bis 30 Minuten einwirken. Die Reste der Maske werden mit einem weichen Tuch entfernt und das Gesicht gründlich mit lauwarmem Wasser abgespült. Besonders toll ist diese Feuchtigkeitsmaske im Winter, wenn die Haut mal wieder sehr trocken ist.

#### Ölwickel für den Hals

Zwei bis drei Teelöffel Öl (z.B. Sonnenblumen-, Oliven-, Jojoba- oder Mandelöl) aufwärmen und die gleiche Menge Honig dazugeben. Die warme Mischung nun - am besten mit einem breiten Pinsel - auf den Hals auftragen. Alles mit einem feuchten Tuch abdecken, ein Handtuch darum wickeln und eingepackt etwa 30 Minuten einwirken lassen. Die Haut bekommt so auch an dieser oft vernachlässigte Partie zwischen Hals und Schlüsselbein wieder ausreichend Feuchtigkeit, und das beugt Falten vor.

