

Wintermüdigkeit

Wieso sie jedes Jahr wiederkommt und was du dagegen tun kannst.

Wir alle kennen die Symptome des Winters: Die Blätter fallen von den Bäumen, die Igel machen Winterschlaf, die Nächte werden länger und die meisten von uns sind ständig müde. 59 % der Deutschen geben an, den Winterblues zu haben. Doch wieso leiden so viele an der Wintermüdigkeit und wie wird man sie los?

Woher kommt die Wintermüdigkeit?

Während man im Sommer immer draußen aktiv ist, will man sich in der dunklen Jahreszeit lieber im Bett verkriechen. Genau darin liegt auch der Hauptgrund für die ständige Erschöpfung: Wir bekommen nicht genug Sonnenlicht ab. UV-Strahlen regen die Produktion von "Glückshormonen" wie Serotonin und Dopamin an. Sobald es dunkel wird, schütten unsere Körper Melatonin — das "Schlafhormon" — aus. Die Folge davon ist eine lang anhaltende Müdigkeit.

Dass die Sonne immer früher untergeht, bringt nicht nur unseren Hormonhaushalt, sondern auch unsere innere Uhr durcheinander. Ständig müde zu sein hindert uns bei der Konzentration und wir brauchen öfter Pausen. Der Winter stellt also einiges mit unseren Körpern an! Dennoch gibt es einige Dinge, mit denen man gegen die Wintermüdigkeit ankommt:

1. Bewegung

Bewegung tut gut und gibt dir wieder neue Kraft. Egal ob intensives Sportprogramm oder kleine Übungen zwischendurch — durch Bewegung wird der Kreislauf wieder in Schwung gebracht! Falls die Motivation fehlt: Setz dir Reminder oder bewege dich zusammen mit Freunden, Familie oder Kollegen.

2. Licht & Luft tanken

Während es noch hell ist, hast du die perfekte Gelegenheit, um etwas Licht und Luft zu tanken. Ein kurzer Mittagsspaziergang ist dafür ideal. Sollte dafür die Zeit zu knapp sein, kannst du regelmäßig lüften oder dich mit Tageslichtlampen wachhalten.

3. Den Kreislauf in Schwung bringen

Sich draußen zu bewegen bewirkt Wunder gegen das Mittagstief. Doch wer morgens schon mit der Wintermüdigkeit zu kämpfen hat, kann auch auf andere Weise den Kreislauf in Schwung bringen. Ein echter Klassiker ist die Wechseldusche. Der Wechsel von warmem und kaltem Wasser unter der Dusche regt die Durchblutung an und macht definitiv wach!



4. Lachen

Lachen ist gesund! Es gibt sogar eine ganze Wissenschaft, die sich mit den Auswirkungen des Lachens auf unsere Gesundheit befasst (die Geleotologie). Sobald du lachst, werden hunderte Muskeln in deinem Körper aktiv. Herz und Kreislauf werden angekurbelt, die Bronchien werden belüftet und Stresshormone werden ausgebremst.



5. Pausen machen

Im Winter brauchen wir mehr Pausen, um dem Winterblues entgegenzuwirken — und sie bieten die perfekte Voraussetzung, um die bereits genannten Tipps anzuwenden! Doch nicht nur Bewegung und frische Luft helfen dir dabei deine Pausen bewusst zu gestalten. Auch [froach](#) kann dir dabei helfen regelmäßige, aktive Pausen zu machen — in kurzer Zeit und ohne Schwitzen.

Fazit

Solange es uns nicht jedes Jahr ans andere Ende der Welt zieht, können wir dem Winter nur schwer entkommen. Daher ist es umso wichtiger, sich um den eigenen Körper zu kümmern und Pausen zu machen. Und denk daran — es ist auch okay sich ab und zu im Bett zu verkriechen.

froach ist deine Lösung für eine bewusste und gesunde Pausenkultur am Arbeitsplatz, im Homeoffice oder in der Freizeit.

Hast du Fragen? Schau bei unserer [Knowledge Base](#) oder beim [Support Team](#) vorbei! Folge uns auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#) für weitere Updates.

