

Dr. med. W. Schneider

Prüfeninger Str. 7

93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

Frauenarzt

Newsletter

Oktober 2026

Herbstblues – fragt man die KI, bekommt man als Antwort: der Herbstblues ist ein vorübergehendes leichtes Stimmungstief in der dunkleren Jahreszeit, bei dem die Alltagsfähigkeit im Gegensatz zu einer echten Depression erhalten bleibt.

Bleiben Sie also gelassen. Nach dem Sommer voller Sonne erwartet uns also nun nicht die „düstere Jahreszeit“, vielmehr eine biologisch erklärbare Umstellung unseres Stoffwechsels. Die Nächte werden länger, was durch den zunehmenden Lichtmangel unsere Stimmungslage und unseren Schlafrhythmus ändert. Ursache ist ein zunehmender Überschuss von Melatonin (Schlafhormon). Gleichzeitig sinkt die Produktion von Serotonin (Glückshormon). So schön golden auch sonnige Herbsttage sein mögen, so fürchten wir doch Symptome wie anhaltende Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Vielleicht plagt auch Lustlosigkeit und fehlende Motivation. Manch einer flüchtet in dieser Zeit auch in ungesunde Angewohnheiten und sucht sein Heil im erhöhten Süßigkeits- und Schokoladenkonsum.

Was also tun wenn der innere biologische Rhythmus den Schlaf und die tägliche Aktivität verändert?

Nutzen Sie möglichst oft Tageslicht, Bewegung und Sport sollte jetzt am besten im Freien erfolgen, nutzen Sie jeden Sonnenstrahl. Versuchen Sie mit Routinen und Ritualen einen stabilen Schlafzyklus zu fördern. Vermeiden Sie Störfaktoren wie sozialen Jetlag mit spätem Licht am Abend. Bevorzugen Sie tryptophanhaltige Ernährung (Nüsse, Haferflocken, Bananen, Milchprodukte). Und optimieren Sie Ihren Vitamin D Haushalt. Die Spiegel im Blut sollten im Winter im oberen Normbereich liegen.

Dr. med. W. Schneider
Prüfeninger Str. 7
93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine
(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)
(Diplom 2005 European)
Frauenarzt

#