

Pressemitteilung

Köln, 13. November 2017

Tipps gegen den Herbstblues

In der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos. Was gegen den Herbstblues hilft, erklärt Prof. Dr. Katja Mierke, Psychologieprofessorin an der Hochschule Fresenius im Fachbereich Wirtschaft & Medien in Köln.

Köln. Die Tage werden kürzer, der Himmel ist häufig grau, die Temperaturen fallen. Der Lichtmangel verändert den Hormonhaushalt: So schüttet der Körper mehr Melatonin - das sogenannte Schlafhormon - und weniger Serotonin aus. Häufig leiden Menschen aufgrund des wenigen Lichts auch unter einem Vitamin-D-Mangel. Die Folge: Müdigkeit und Stimmungstiefs.

Die Psychologin Prof. Dr. Katja Mierke rät zunächst dazu, diese Phase möglichst zu akzeptieren und zu genießen. „Wir sind es nicht mehr gewohnt, den Jahreszeiten entsprechend zu leben. Nicht ohne Grund machen andere Lebewesen einen Winterschlaf und ziehen sich in ihre Höhlen zurück“, so Mierke. Die Herbst- und Winterzeit diene auch der Entschleunigung. „Wir sollten uns - wie die Natur - auch mal Ruhe gönnen, um neue Kraft für den nächsten Frühling zu tanken“, führt die Psychologin weiter fort. Für die Psyche seien diese Zeiten des Innehaltens wichtig, nicht umsonst ist der November in vielen Kulturen ein Monat der Trauertage. „Indem man von

HOCHSCHULE FRESENIUS
STANDORT KÖLN
Im MediaPark 4c
D - 50670 Köln

Ansprechpartner/Presse:
Melanie Hahn
melanie.hahn@hs-fresenius.de
Mobil: +49 (0) 171 - 359 2590
Tel. +49 (0) 221 - 973 199 507

www.hs-fresenius.de

Pressemitteilung

Köln, 13. November 2017

Vergangenem Abschied nimmt, schafft man wieder Platz für Neues“.

Wer sich dennoch nicht allzu tief ins Novemberloch fallen lassen möchte, dem empfiehlt sie, sich so viel wie möglich draußen zu bewegen und Licht zu tanken, notfalls mit Hilfe spezieller Lichttherapielampen. Diese helfen auch in gravierenderen Fällen wiederkehrender Phasen von Winterdepression, der so genannten Seasonal Affective Disorder (SAD). Auch die Kälte spiele eine entscheidende Rolle. „Aktuelle sozialpsychologische Studien belegen, dass sich Menschen einsamer fühlen, wenn sie körperlich Kälte ausgesetzt sind. Daher tut es uns jetzt besonders gut, wenn wir näher zusammenrücken. Anlässe dafür gibt es in der Vorweihnachtszeit reichlich.“

Auch über die Nahrung könne man der Psyche Gutes tun: Die in Nelken und Zimt enthaltenen ätherischen Stoffe wirken nachgewiesen antidepressiv. Offenbar wissen wir hier instinktiv, was uns in der dunklen Jahreszeit guttut und haben uns mit der Weihnachtsbäckerei entsprechende kulinarische Traditionen geschaffen.

Über die Hochschule Fresenius

Die Hochschule Fresenius mit ihren Standorten in Frankfurt am Main, Hamburg, Idstein, Köln, München, Wiesbaden und den Studienzentren in Berlin, Düsseldorf und New York ist mit über 12.000 Studierenden die größte private Präsenzhochschule in Deutschland. Sie blickt auf eine mehr als 168-jährige Tradition zurück. 1848 gründete Carl Remigius Fresenius in Wiesbaden das „Chemische Laboratorium Fresenius“, das sich von Beginn an sowohl der Laborpraxis als auch der Ausbildung widmete. Seit 1971 ist die Hochschule staatlich anerkannt. Sie verfügt über ein sehr breites, vielfältiges Fächerangebot und bietet in den Fachbereichen Chemie &

Pressemitteilung

Köln, 13. November 2017

Biologie, Design, Gesundheit & Soziales, onlineplus sowie Wirtschaft & Medien Bachelor- und Masterprogramme in Vollzeit sowie berufsbegleitende und ausbildungsbegleitende (duale) Studiengänge an. Die Hochschule Fresenius ist vom Wissenschaftsrat institutionell akkreditiert. Bei der Erstakkreditierung 2010 wurden insbesondere ihr „breites und innovatives Angebot an Bachelor- und Master-Studiengängen“, „ihre Internationalität“ sowie ihr „überzeugend gestalteter Praxisbezug“ vom Wissenschaftsrat gewürdigt.

Weitere Informationen finden Sie auf unseren Websites:

www.hs-fresenius.de

www.wir-sind-unsere-Zukunft.de