

November-Blues



„Herbsttag“

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin, und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.“

Rainer Maria Rilke

November-Blues

Der November-Blues, der im November beginnt und spontan im Frühling wieder endet, ist ein saisonalbedingtes Stimmungstief bis hin zu SAD (Seasonal Affective Disorder; saisonal abhängige Depression). Anzeichen für das Stimmungstief sind: Eine gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, gesteigertes Schlafbedürfnis, gesteigerte Lust auf Süßes und Kohlehydrate.
Die Folge: Gewichtszunahme.

Weiter auf Seite 2

Auslöser für den November – Blues sind

1. Der Mangel an Serotonin
2. Die starke Zunahme an Melatonin

Im November wird aufgrund der Lichtverhältnisse zu wenig Serotonin ausgeschüttet und gleichzeitig vermehrt Melatonin produziert. Melatonin ist für unseren Schlafrythmus verantwortlich. Es reduziert also den Antrieb und hat eine schlaffördernde Wirkung.

Sollten Sie also verstärkte Lust auf Süßes verspüren oder eines der anderen Anzeichen, dann steuern Sie gegen.

*„Es ist weltweit noch niemandem besser gegangen,
weil man ihm erklärt hat, warum es ihm
schlecht geht.“*

Watzlawick

Was können Sie also tun?

1. Viel Obst essen und serotoninfördernde Lebensmittel (Bananen sind serotoninfördernd).
2. Viel Bewegung auch draußen in der frischen Luft.
3. Sobald es beginnt dunkler zu werden, Licht einschalten. Helligkeit in die Umgebung holen.
4. Sich jeden Tag an etwas erfreuen. Sie wissen doch: Our life is what our thoughts make it!
5. Farbe in den Alltag holen, sei es durch ein Kleidungsstück, Blumen oder bunte Kissen ...
Lassen Sie sich etwas einfallen ...
6. Schokolade und andere Süßigkeiten nur in Maßen. Wenn Schokolade, dann nach Möglichkeit nur die mit einem besonders hohen Kakaoanteil ab 70%.

Sie können auch zusätzliche Ressourcen aktivieren durch Power Relaxing. Mehr Energie und Stärke durch eine besondere Entspannung und Aktivierung mittels der modernen Hypnose, individuell auf Sie ausgerichtet, damit Sie auch diese Jahreszeit genießen können.

Bei starken Beschwerden konsultieren Sie bitte ihren Arzt oder Therapeuten.

Ihre Christine Althen