



Licht ist Lebensenergie. November bis Januar sind für uns die "dunklen" Monate, das schlägt so manchen aufs Gemüt- und kann sogar zu Depressionen führen. Hier ein paar Tipps, wie Sie mehr Licht in Ihr Leben bringen.

"Think positive"- der Frühling naht in großen Schritten!

Hier einige **Tipps**, um mehr **Licht** in Ihren **Alltag** zu bringen:

- ✓ **Tägliche Bewegung im Freien/bei Tageslicht**  
Bei einem Spaziergang an der frischen Luft beträgt die Lichtstärke selbst an trüben Wintertagen 2.500 Lux und liegt damit über den 500 bis 600 Lux in Innenräumen.
- ✓ **Mittagspause draußen verbringen**  
Morgens im Dunkeln in die Arbeit, abends im Dunkeln nach Hause? Dann nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang im Freien und tanke so Energie!
- ✓ **Wochenende in der Natur planen**  
Während der Woche wenig ins Freie gekommen? Am besten gleich fürs Wochenende vorausplanen, ev. verabreden oder vom Stress erholen.
- ✓ **Lichttherapie-Lampen**  
Sie simulieren natürliches Sonnenlicht, ohne schädliche UV-Strahlen abzugeben. Die Wirksamkeit der Lichttherapie ist wissenschaftlich belegt. (ev. vor der Anschaffung beim Augenarzt beraten lassen, denn bei einigen Augenerkrankungen ist Vorsicht geboten)
- ✓ **Vitamin D Mangel therapieren:**  
Dauerhaft abgeschlagen und trotz ausreichendem Schlaf tagsüber nicht richtig wach? Ein Bluttest kann Aufschluss über einen bestehenden Mangel geben. Wird Vitamin D in Tropfen- oder Tablettenform zugeführt, erholt sich der Körper meist schnell von den Symptomen.
- ✓ **Lichtquellen zu Hause:**  
Zeit die Kerzen, Laternen und Lichterketten auszupacken! Schaffen Sie eine gemütliche Wohnatmosphäre.
- ✓ **Lichtblicke verteilen:**  
Besonders jetzt auf die innere Haltung der Zuversicht achten, die nicht nur selbst Kraft gibt, sondern auch die Mitmenschen stärkt. Seien Sie verschwenderisch mit Nettigkeiten und schenken Sie sich und anderen ein Lächeln (auch unter der FFP2-Maske).