



# BARMER

## Gesundheitstipp

### Schluss mit dem November-Blues

Hatten wir im August noch ganze 262 Sonnenstunden, scheint die Sonne jetzt im November durchschnittlich gerade einmal 53 Stunden, das sind nicht einmal zwei Stunden am Tag. Kein Wunder, dass wir uns müde fühlen, morgens schwerer aus dem Bett kommen und das Grau da draußen ordentlich auf die Stimmung drückt. Den „November-Blues“ kennen viele Menschen: Das mangelnde Tageslicht fördert die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin, daher fühlen wir uns müder als in den hellen Sommermonaten. Gleichzeitig schüttet unser Körper weniger Serotonin aus, das eine stimmungsaufhellende Wirkung hat. Vielen macht dieses Stimmungstief ordentlich zu schaffen. Die gute Nachricht: Wir können das November-Grau nicht ändern, aber wir können ihm im Berufsalltag etwas entgegensetzen.

#### Mehr Licht in den Alltag bringen

Licht hat großen Einfluss auf unsere Stimmung und unsere Leistungsfähigkeit. Auf die Sonne können wir uns in dieser Jahreszeit nicht verlassen, sorgen Sie daher selbst für eine angenehme und helle Beleuchtung zu Hause und am Arbeitsplatz. Mehrere kleine Lichtquellen im Raum sorgen für Gemütlichkeit, wo gearbeitet wird braucht es aber möglichst helle Lichtquellen, 500 Lux sollten es mindestens sein.

#### Raus an die frische Luft

Ein Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend im kalten Nieselregen klingt nicht gerade verlockend, aber die Bewegung an der frischen Luft ist genau das, was Körper und Geist jetzt in Schwung bringt und ganz nebenbei das Immunsystem stärkt. Nutzen Sie die wenigen hellen Stunden für Spaziergänge oder Walking-Runden, zum Schwimmen im Außenbecken des Schwimmbades oder zum Fahrradfahren – tun Sie das, was sich am besten in Ihren Alltag integrieren lässt.

## Gemeinsam statt einsam

Verbringen Sie jetzt besonders viel Zeit mit anderen Menschen, egal ob mit der Familie, dem Freundes- oder Kollegenkreis. Treffen Sie sich in den Pausen oder nach der Arbeit: Sport, Essengehen, Konzerte oder Spieleabend – da lassen sich die grauen Wintertage draußen doch gleich viel besser ertragen.

## Nachsichtig mit sich selbst sein

Tiere halten Winterschlaf und Pflanzen ziehen sich in die Erde zurück, um im Frühjahr wieder mit frischer Energie zu erwachen. Diesen natürlichen Kreislauf spüren auch wir Menschen. Seien Sie daher nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie im Winter nicht vor Kraft strotzen, das kommt alles wieder.

## Vitamin D tanken

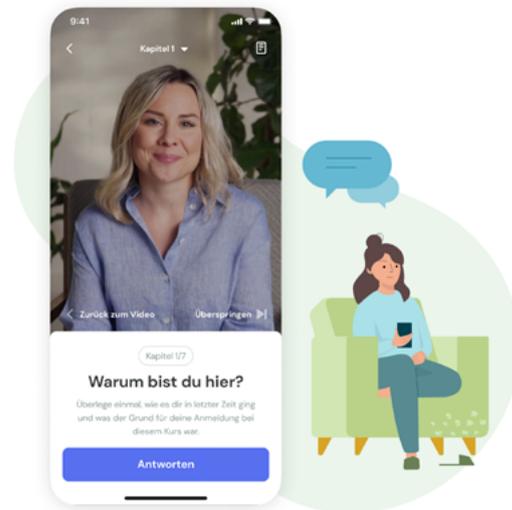
Unser Körper braucht Vitamin D für Knochen und Stoffwechselforgänge und das bekommen wir hauptsächlich über das Sonnenlicht. Weil es in dieser Jahreszeit wenig davon gibt, speichert unser Körper über die Sommermonate zwar Vitamin D für den Winter, aber dennoch: Lässt sich die Sonne im Winter blicken, ab nach draußen! Auch wenn es nur zehn Minuten sind. Achten Sie darauf, dass die Sonnenstrahlen auch direkt an die Haut kommen.

## Tun, was Ihnen guttut

Wenn die dunkle Jahreszeit auf die Stimmung drückt, sollten Sie sich besonders gut um sich selbst kümmern: Spüren Sie mal hin, was würde Ihnen in der Freizeit jetzt guttun? Ist es ein Kinoabend, ein gutes Buch, ein heißer Kakao oder ein Saunagang? Gönnen Sie sich genau davon jetzt besonders viel. Dann erscheint der Winter gleich nicht mehr ganz so lang und düster.

## Lecker essen und genießen

Jetzt ist auch die Zeit für „Soulfood“: Probieren Sie doch mal neue Gerichte mit winterlichen, wärmenden Zutaten wie Ingwer oder Chili und kochen Sie farbenfroh! Beispielsweise Suppen aus Kürbis oder Karotten. Viele Gerichte lassen sich auch prima mit zur Arbeit nehmen. Und wenn Sie der Süßhunger überfällt? Dann genießen Sie ruhig mal ganz ohne schlechtes Gewissen. Lebkuchen und Plätzchen gibt es schließlich nur einmal im Jahr. Wie gut, dass es den Winter gibt!



## Ruhe tanken & Stress abbauen mit der HelloBetter-App:

Nutzen Sie interaktive Übungen, das Online-Tagebuch, bei Bedarf persönliches Coaching per Chat und mehr. Für BARMER-Versicherte ein Jahr lang kostenlos.



Jetzt HelloBetter-App entdecken:  
[www.barmer.de/hellobetter-app](http://www.barmer.de/hellobetter-app)

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[thorsten.noll@barmer.de](mailto:thorsten.noll@barmer.de)

#### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

#### Abbildung

Getty Images: © skynesher

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

A photograph of a man and a woman walking in the rain. They are both smiling and laughing. The man is holding a large yellow umbrella over them. They are wearing warm clothing, including jackets and scarves. The background is a blurred outdoor setting with trees and a path.

# BARMER

## Health Advice

### Put an end to the November blues

While we had an impressive 262 hours of sunshine in August, there are an average of just 53 hours to enjoy in November – which works out to less than two hours a day. No wonder we feel tired, find it harder to get out of bed in the morning, and the grey conditions outside can really put a damper on how we feel. Many people are only too familiar with the “November blues”: the lack of daylight encourages the release of the sleep-inducing hormone melatonin, so we feel more tired than we do in the bright summer months. At the same time, our body releases less serotonin, which has a mood-enhancing effect. For many people, low moods pose a real problem. But don’t worry, we do have some good news: although we can’t change the grey November weather, we can still do something about what it does to our mood in our everyday working lives.

#### Bring more light into everyday life

Light has a major influence on our mood and performance. As sunshine can’t be relied on at this time of year, make sure that you have pleasant and bright lighting both at home and at work. Several small light sources in a room create a cosy atmosphere, but at in the workplace, the light sources should be as bright as possible – at least 500 lux.

#### Get out in the fresh air

A walk during your lunch break or after work in the cold drizzle might not sound especially tempting, but exercise in the fresh air is just what you need to energise your body and mind and boost your immune system at the same time. Use the few hours of daylight to go for a walk or a run, swim in the outdoor swimming pool or go cycling – do whatever you can best fit into your day.

## Togetherness instead of loneliness

Now is the time to get together with other people, whether it's family members, friends or colleagues. Meet up during breaks or after work: whether it's sports, eating out, a concert or a games evening – it makes the grey winter days outside much easier to bear.

## Go easy on yourself

Animals hibernate and plants retreat into the earth to reawaken with fresh energy in the spring. We humans also feel something of this natural cycle. Therefore, go easy on yourself if you're not bursting with energy in winter – it will all come back.

## Top up on vitamin D

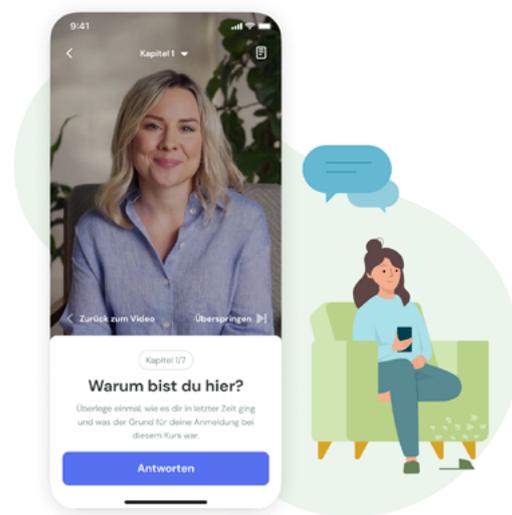
To ensure healthy bones and a properly functioning metabolism, our body needs vitamin D, which we mainly obtain from sunlight. As sunlight can be rare at this time of year, our bodies store up vitamin D for the winter over the summer months. Nevertheless, if the sun does decide to make an appearance in winter, be sure to go outside! Even if it's only for ten minutes. Make sure that the sun's rays reach your skin directly.

## Spoil yourself

When the dark time of year makes you feel low, it's time to put yourself first for once: is there anything you can fit into your free time that would make you feel better? An evening at the cinema, perhaps, or a good book, a hot chocolate or a trip to the sauna? Be sure to spoil yourself lots with whatever takes your fancy. If you do, the winter won't seem quite as long and gloomy.

## Eat and enjoy good food

Now is also the time for "soul food"! Try out new dishes with warming wintery ingredients such as ginger or chilli and add some colour to your cooking! For example, soups made with pumpkin or carrots. Many dishes are also great to take to work with you. And if you get a sweet tooth? Respond to it without feeling guilty. After all, Christmas gingerbread and cookies only come around once a year. Isn't the winter great?!



## Recharge your batteries and reduce stress with the HelloBetter app:

Use interactive exercises, the online diary, personal coaching via chat if necessary and more. Free for one year for BARMER members.



Discover the HelloBetter app now:  
[www.barmer.de/hellobetter-app](http://www.barmer.de/hellobetter-app)

### Imprint

#### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Editorial staff

Thorsten Noll  
Employee Corporate Health Management  
[thorsten.noll@barmer.de](mailto:thorsten.noll@barmer.de)

#### Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Illustration

Getty Images: © skynesher

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.