

# Fit und gut gelaunt in den Herbst

**Dich hat der Herbstblues gepackt?  
Keine Sorge, ich hol dich da raus! Mein Motto:  
kleine Überwindungen mit großer Wirkung.  
Ich verrate dir, wie du deine Antriebslosigkeit austrickst  
und deine Glückshormone wieder auf Zack bringst.**

» Der Wind bläst, es ist unangenehm kühl und draußen schon dunkel. Jetzt noch raus zum Fitness-Studio? Och nö, da bleibe ich doch lieber auf dem Sofa und mache es mir gemütlich... Jaja, und jährlich grüßt die Herbstträgheit.

Die dunkle Jahreszeit kann einem ganz schön zu schaffen machen. Beim einen mehr, beim anderen weniger. Gerade erst haben wir unsere Uhr umgestellt, und unseren Körper einmal mehr auf Schlafmodus. Aber ich garantiere euch: Es gibt Licht am Ende des Novembertunnels! Mit ein paar Kniffen und kleinen Überwindungen verscheuchst du trübe Stimmung und Antriebslosigkeit im Nu. Gute Herbstlaune selbstgemacht? Das geht! Und zwar ohne Unmengen Trostsokolade. Und so bekommst auch du das hin:

**Ziel Nummer eins:** Möglichst viel Tageslicht tanken! Denn das drängt unser Schlafhormon Melatonin zurück und vertreibt dadurch die Trägheit. Mein Tipp: Gehe einmal am Tag (wenn es noch hell ist) für eine halbe Stunde raus. Wichtig ist, dass du diese Zeit fest dafür in deinen Alltag einplanst. Das geht z.B. ganz gut in der Mittagspause. Das Spazieren an der frischen Luft tut unserer Stimmung gut: Durch Licht und Bewegung tanken wir nämlich Vitamin D – und die Glückshormone kommen so automatisch in Schwung. Außerdem bringt die Extra-Portion Sauerstoff an der frischen Luft

unseren denkenden Kopf wieder auf Zack – das steigert unsere Leistungsfähigkeit und das anschließende Lob vom Chef sorgt ebenfalls für gute Laune.

Kleine Überwindung mit großer Wirkung sozusagen. Damit das mit der (Glücks-)Hormonherstellung auch reibungslos läuft, ist es wichtig, morgens die Speicher mit einem gesunden, ausgewogenen Frühstück zu füllen. Und das Eiweiß nicht vergessen! Am besten dreimal über den Tag verteilt eiweißreich speisen. So bereitest du deinen Körper bestens vor für ein dauerhaftes Stimmungshoch.

**Ziel Nummer zwei:** mehr Bewegung! Ich kenne keine bessere Medizin gegen den Herbstblues als sportliche Betätigung. Jetzt musst du dich nur noch dazu bewegen, dich zu bewegen. Halte dir einfach immer vor Augen: Hast du dich einmal aufgerafft, folgt die Belohnung auf dem (sportlichen) Fuße, nämlich mehr Zufriedenheit und meist auch mehr Komplimente. Und das ist ja bekanntlich das beste Rezept gegen trübe Stimmung. Mein Tipp: Setze dir kleine Ziele: z.B. jeden Morgen 10 Minuten Gymnastik. Das lässt sich ganz gut in den Alltag unterbringen, bringt den Kreislauf in Schwung und auch die Lämpchen in unserem Gehirn schalten sich schneller an. Allein die Tatsache, dass du diesem Ziel nachgekommen bist, schüttet garantiert Glückshormone (z.B. Dopamin) aus und dieses positive Gefühl spornt dich wiederum weiter an.

**Fazit:** Licht und Bewegung statt Trübsal blasen. Und danach fühlt sich das Entspannen auf dem Sofa gleich viel großartiger an. ■

**Patric Heizmann**  
Experte für Gesundheit,  
Fitness und Stressbewältigung

## Patric Heizmann

macht das Thema Gesundheit fit für Events! Als Gesundheitsexperte mit Nährwert liefert er alltagstaugliche Lösungen für Kopf, Bauch und Bewegungsapparat. Weitere Informationen auf

[www.schlank-an-einem-Tag.de](http://www.schlank-an-einem-Tag.de),  
[www.facebook.com/patriceheizmann](https://www.facebook.com/patriceheizmann) und  
[www.youtube.com/user/patriceheizmann](https://www.youtube.com/user/patriceheizmann)

Ab September wieder auf großer Deutschland Tour mit „Essen erlaubt“!  
[www.patric-heizmann.de/#tour](http://www.patric-heizmann.de/#tour)

