

PRESSEINFORMATION

Bye Bye „Blue Monday“: Happiness-Tipps für die dunkle Jahreszeit



Schluss mit Trübsal blasen: Fit Reisen zeigt effektive Tipps gegen den Winterblues.
©Toa Heftiba / Unsplash

Frankfurt, 14. Januar 2021. Am 18. Januar ist „Blue Monday“ – der dritte Montag im Januar soll der deprimierendste Tag des Jahres sein: Die besinnlichen Feiertage sind vorbei, die Neujahrsmotivation längst verfliegen und das graue Wetter schlägt aufs Gemüt. In diesem Jahr bereiten zusätzlich Corona-Lockdown und Ungewissheit große Sorgen. Es gäbe also Grund genug, den Kopf in den Sand zu stecken. Umso wichtiger ist es jetzt, bewusst glückliche Momente zu schaffen und mit guter Laune dem Januar-Blues entgegenzuwirken.

Dafür stellt **Fit Reisen**, führender Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, pünktlich zum „Blue Monday“ zwölf einfache Tipps vor, die Happiness in die dunkle Jahreszeit bringen:

Tipp 1: Den Sonnenschein nach Hause holen

An manchen grauen Januartagen hat man fast das Gefühl, dass die Sonne gar nicht richtig aufgeht. Obwohl die Tage langsam länger werden, kann die graue Tristesse ganz schön aufs Gemüt schlagen. Abhilfe schafft etwa eine Tageslichtlampe, mit der man sich ganz einfach den Sonnenschein ins Homeoffice holt. In einer Ecke auf dem Schreibtisch platziert, regt das Licht der Lampe die Serotoninproduktion des Körpers an – Glückshormone entstehen so bei der Arbeit ganz nebenbei. All jene, die in den kalten Wintermonaten einen Mangel des „Sonnenvitamins“ Vitamin D fürchten, ergänzen in Absprache mit dem Hausarzt ihre Ernährung mit einem Vitamin D-Supplement.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/C10HpQwBdDd/

Tipp 2: Positives Mindset mit Dankbarkeit

„Count your blessings“: Was wie eine abgedroschene Phrase klingt, kann tatsächlich helfen, glücklicher durch den Winter zu gehen. All der Stress und die Flut an schlechten Nachrichten, lassen einen häufig vergessen, wie gut man es eigentlich hat. Tolle Freunde, Gesundheit, eine schöne Wohnung oder Freude am Job: Regelmäßig Dankbarkeit für die kleinen und großen Freuden des Alltags zu artikulieren, hilft, das Leben wieder positiver wahrzunehmen. Gefangen im Winterblues rückt ein Blick ins „Gratitude Journal“ (Dankbarkeits-Tagebuch) das Mindset in eine frische Perspektive und erinnert an schöne Zeiten.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJ5c8hXnJGM/

Tipp 3: Outdoor-Sport als Mood-Booster

Auch bei Minusgraden: Reichlich Bewegung an der frischen Luft ist der ultimative Mood-Booster. Ob Joggen, Fahrradfahren oder ein Spaziergang – Sport ist eine der effektivsten Methoden, um trübe Stimmung aufzuhellen. Wer kann, nutzt die Mittagspause zum Outdoor-Sporteln und profitiert so auch vom Tageslicht als Happy-Macher. Ein lustiger Podcast im Ohr sorgt zusätzlich für gute Laune.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJ6olguns70/

Tipp 4: Kräutertees gegen den Winterblues

„A hug in a mug“, also eine „Umarmung in der Tasse“: So beschreiben viele das wohlige Gefühl, das ihnen eine große Tasse Tee gibt. Doch nicht nur die Wärme des Tees bringt im Winter neue Energie – je nach Inhaltsstoffen können sich Teetrinker über verschiedene Health-Benefits freuen. Besonders hilfreich bei schlechter Laune ist Johanniskraut-Tee: Das sonnengelbe Kraut verbessert die Lichtaufnahme im Körper, wirkt stimmungsaufhellend und angstlösend. Gut für das Gemüt sind auch Melisse und Lavendel. Ein frischer Ingwer-Zitronen-Aufguss liefert einen Energie-Kick.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CCSyyWRI3ni/

Tipp 5: Zeit mit Freunden priorisieren

Auch wenn Social Distancing derzeit das oberste Gebot bleibt, sollte man nicht auch auf emotionale Distanz zu lieben Freund(inn)en gehen. Gerade in diesen Zeiten hilft es, sich

mit vertrauten Personen auszutauschen. Ein Spaziergang auf Abstand, gemeinsames Kochen via Zoom oder lange Telefonate machen Laune und vertreiben den Januar-Blues. Am besten schmiedet man schon einmal gemeinsame Urlaubspläne für die Zeit nach dem Lockdown – Vorfreude ist die schönste Freude und kann ein echter Lichtblick sein!

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJ64YZ-DMhP/

Tipp 6: Mit einer Morgenroutine fit in den Tag starten

Mit dem falschen Fuß aufgestanden? Im Januar ist es draußen ungemütlich und die Verlockung ist gerade im Homeoffice groß, noch einmal die Snooze-Taste zu drücken. Wer direkt vom Bett an den Schreibtisch schlurft, dem fehlt meistens die Motivation positiv in den Tag zu starten. Stattdessen: Lieber früher aufstehen und es mit einer Morgenroutine entspannt angehen lassen. Ob die Early Bird Praxis aus den liebsten Beauty-Ritualen, Me-Time mit einer großen Tasse Tee oder zehn Minuten lesen besteht, ist dabei ganz egal: Sich morgens bewusst Zeit für sich zu nehmen, macht einfach happy.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJ8JlbAnGeU/

Tipp 7: Dance, Dance, Dance

Genug mit Trübsal blasen: Lieber den liebsten Song anschmeißen, die Lautstärke voll aufdrehen und mal so richtig abzappeln – so ist gute Laune garantiert und nebenbei übt man schon für den Tag, an dem die Clubs wieder öffnen. Geheimtipp für alle Fans von 2000er-Popmusik: Seit kurzem sind auch die Songs der bekannten deutschen Girlybands No Angels und Monrose auf der Streamingplattform Spotify verfügbar und verwandeln das Wohnzimmer in die schönste 2000er-Party: „I wanna be daylight in your eyes!“

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJjpP2YBoe2/

Tipp 8: Selbstmassage gegen Stress

Der Nacken ist verspannt, der Kopf schmerzt? Kälte und weniger Bewegung sorgen gerade im Winter häufig für Verspannungen, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Abhilfe schafft da eine simple Selbstmassage: Mit streichenden oder kreisenden Bewegungen werden die Muskeln ausgestrichen und Blockaden gelöst. Richtig gut tut auch eine sanfte Massage des Gesichts. Dafür eignen sich etwa Gesichts-Roller aus Jade oder Rosenquarz, die in sanften Bewegungen über das Gesicht geführt werden und so gegen Stress helfen.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CH7-LHZHI-o/

Tipp 9: Bewusst ohne Bildschirm

Tagsüber ist es der Arbeitsrechner, in den Pausen das Handy und abends Netflix und Co.: Bildschirme begleiten den Alltag. Zu viel Screenshotime kann jedoch schnell zu Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen führen. Daher ist es wichtig, auch mal bewusst Zeiten ohne die digitalen Begleiter einzuplanen. Legt man das Handy beiseite, bleibt auf einmal ganz viel Raum für neue Hobbies und Zeit mit den Liebsten. Selbst wenn es nur ein paar Stunden sind: Ein kleiner Digital Detox mit Gitarre spielen, Stricken lernen oder Gesellschaftsspielen wirkt Wunder für das Gemüt.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJ7rMLMFNFj/

Tipp 10: Happy mit Meditation

Den Blick nach innen wagen und nur mit sich und seinen Gedanken sein: Meditation ist der Wellbeing-Trend schlechthin und das zurecht. Die achtsame Entspannungspraxis zielt darauf ab, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und sich von der eigenen Gefühlswelt zu lösen. Das befreit langfristig vom Stress, sorgt für Erholung und macht happy – vor allem für jene, die häufig in einem negativen Gedankenstrudel stecken. Beim Einstieg helfen ein ruhiger Ort und geführte Meditationen.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJoaubHJx31/

Tipp 11: Farbe in den Alltag bringen

Das ewige grau in grau des Januars schlägt auf das Gemüt? Höchste Zeit, etwas Farbe in den eigenen Alltag zu bringen. Farben beeinflussen die Stimmung nachweislich und vor allem warme Töne wie rot, orange und gelb machen gute Laune. Ob der knallrote Lieblingspulli oder bunter Nagellack: Diese kleinen Veränderungen im Alltag können große Auswirkungen auf das Gemüt haben. Mutige verpassen vielleicht sogar einer Wand im Wohnzimmer einen neuen, farbenfrohen Anstrich.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CD9tm7ZgTqm/

Tipp 12: Glücklich im Flow

Das Gefühl, komplett in einer Beschäftigung zu versinken, kennen viele wohl noch aus Kindertagen. Dieses Phänomen völliger Vertiefung nennt sich „Flow State“ und kommt einer euphorischen Konzentration gleich – Glücksgefühle garantiert! Welche Tätigkeit den „Flow State“ auslöst ist ganz individuell: Manche finden im kreativen Schaffen völlige Vertiefung, andere kommen sogar konzentriert auf der Arbeit in einen Flow-Zustand. Die Hormone die dabei ausgeschüttet werden, machen glücklich und reduzieren Stress. Regelmäßig im Flow zu sein, ist also ideal, um den Winterblues zu vertreiben.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJ6nsgYnYe9/

Noch mehr Informationen und Tipps gegen den Winterblues finden Interessierte unter www.fitreisen.de/blog/winterdepression-vorbeugen-tipps.

Informationen zum Reiseangebot von Fit Reisen finden Interessierte unter www.fitreisen.de.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zu neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie bzw. oder unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).