

# Kurze Checkliste Winterblues

an Pinnwand oder Kühlschrank heften



## August

Reise in sonnige Gegend für Februar planen

## September

Vitamin-D -Spiegel im Labor überprüfen und Nahrungsergänzung beginnen (Zielwert 45-60 ng/ml)!

Lichtquellen in die dunklen Ecken am Arbeitsplatz und im Wohnbereich!  
Schreibtisch und Sessel ans Fenster!



## Oktober

8.000-12.000 Schritte am Tag zügig gehen!

Regelmäßiges Training!

Fitnessuhr zu Weihnachten wünschen?!

Kalt duschen schrittweise auf 60-90 Sekunden steigern!

## November

Tageslichtlampe täglich einsetzen?!

Gesunde Nahrungsmittel einkaufen und essen!

Süßigkeiten vermeiden!

Täglich auf die Waage, Körpergewicht messen!



## Dezember

Vitamin-D-Spiegel überprüfen und Dosis anpassen (Zielwert 45-60 ng/ml)

Weitere Mikronährstoffe überprüfen (Vitamin B6, Eisen, Kupfer, Vitamin C) und Ernährung anpassen. Nahrungsergänzungsmittel nur kurzzeitig!

Pro-aktiv freundlich zu anderen Menschen sein!

Kleine Geschenke machen!

Wohnung lichthell schmücken!

Weihnachten gemeinsam feiern!



## Januar

Neuen Schwung holen!

Checkliste für August-Dezember nochmals durchgehen!

Trinken: 30-40 ml pro Kilogramm Körpergewicht und Tag!

Hygienische Luftbefeuchtung im Wohnbereich und Schlafzimmer?!

Eingeschränkte Alltagstauglichkeit? Winterdepression? Professionelle Hilfe?!



## Februar

Geplante Reise in sonnige Gegend unternehmen

Mit Freunden und Familie in Naherholungsgebieten wandern

## März

Den Frühling in der Natur entdecken

Sommerkleidung aus dem Schrank holen

Freuen Sie sich in den Sommer

