
Subject: Der dunkle Winter

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 12 Oct 2021 05:45:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was nicht zum Thema Haarausfall gehört, uns aber (oder mir persönlich) trotzdem helfen würde, wie man am geschicktesten über diese düstre Jahreszeit kommt.

Ich meine, es war vor drei Jahren, und im Dezember/ diesen Januar so:

Bei uns (Baden Württemberg) schien mal so im Winter 5-6 Wochen am Stück KEINE SONNE, und wenn dann nur kurz!

Psychisch ging ich zu der Zeit völlig am Stock!!! x(

Eine Tageslichtlampe besitze ich schon, diese kann aber das fehlende Sonnenlicht nicht ersetzen!!! :thumbdown:

Wir hatten dieses WE Samstag/ Sonntag bombastischen Sonnenschein. Psychisch gings mir einwandfrei (Bergwanderung war bei mir angesagt). :nod:

Aber schon gestern, als es nachmittags nur noch grau war, heute Regen, belastet es mich dermaßen.

Wenn ich jetzt noch Fin nehmen müßte, wäre es für mich der Horror!

[Oder etwa noch Beziehungsprobleme.... :twisted:]

Diese dunklen/ grauen Winter hab ich vor 10-20 Jahren bei weitem nicht so in Erinnerung!

Da gab es auch einmal 2-3 graue Tage, aber keine 4-5 Wochen, ohne Sonne am Stück! :?

—Wie kommt ihr denn damit klar?

—Was habt ihr so für Ideen, oder macht euch das überhaupt nichts aus????

Sonnige Grüße

Der Sonic :)

Subject: Aw: Der dunkle Winter

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Oct 2021 08:01:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Tue, 12 October 2021 08:45—Wie kommt ihr denn damit klar?

gar nicht :|

Subject: Aw: Der dunkle Winter

Posted by [mike.](#) on Tue, 12 Oct 2021 08:09:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich liebe den Winter.

Das melancholische, emotionale, düstere, ruhige, entspannte... ;-)

Ich freue mich auf Halloween und die bunten Blätter die überall zu sehen sind.

Auf lange Spaziergänge umhüllt in warmen Klamotten...

Auf das Weihnachtliche mit dem Duft von Keksen und Punsch... (und Äpfel und Walnüsse)....
Ich kann es kaum erwarten :proud:

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Oct 2021 08:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber nicht in das feucht-gemäßigte Klima, wie in Westdeutschland

wenn die Blätter nur noch nass-matschig sind, vergeht es dir auch ;)

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Tom10](#) on Tue, 12 Oct 2021 08:20:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hasse den Winter. Es ist jetzt schon kalt wie Sau

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Mona](#) on Tue, 12 Oct 2021 08:24:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 12 October 2021 10:01
Sonic Boom schrieb am Tue, 12 October 2021 08:45—Wie kommt ihr denn damit klar?
gar nicht :|

Da schließe ich mich an.

Optimal wäre sicherlich, wenn man sich so oft und so lange wie möglich bei Tageslicht draußen aufhält und bestenfalls auch sportlich betätigt. Allerdings: Spätestens, wenn die Uhren am Monatsende wieder umgestellt werden, gehen sehr viele Berufstätige im Dunkeln aus dem Haus und kommen auch erst im Dunkeln wieder heim. :? Und ob WE-Betätigungen das Tageslicht-Defizit von den Wochentagen ausgleichen können, wage ich zu bezweifeln...

@mike.

Ich liebe den Winter (mit Schnee!) auch, genieße das Laubrascheln unter den Füßen und kann mich für "Indian Summer" absolut begeistern. (Alles über 25° grenzt bei mir schon an Körperverletzung :proud:). Aber all das ändert ja nichts an den viieeelen Stunden Dunkelheit - am Morgen und am Abend, wenn man nicht in der Natur unterwegs sein kann...

Aber wozu mit Dingen hadern, die man eh nicht ändern kann!?

Da der Mensch nunmal nach dem Belohnungsprinzip funktioniert, muss man sich in der dunklen Jahreszeit eben irgendwie ablenken... ;)

Subject: Aw: Der dunkle Winter

Posted by [Christian24](#) on Tue, 12 Oct 2021 10:24:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das einzig gute am Winter ist das man die Kopfhaut nicht so extrem sieht, weils so finster ist.
:roll:

Subject: Aw: Der dunkle Winter

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 Oct 2021 10:42:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin extrem wettersensibel.

Wenn der Himmel grau ist, fühle ich mich gleich deprimiert und antriebslos.

Aber sobald die Sonne scheint, geht es mir psychisch bestens.

Deswegen bin ich vor einigen Jahren nach Spanien ausgewandert und bereue nichts.

Allerdings vermisse ich den Winter.

Das ganze Jahr über nur Sommer und Frühling zu haben, kann auch verdammt langweilig sein.

Was mir jedoch wichtig ist, dass die Sonne scheint.

Ich liebe Wintertage bei Schnee und Sonnenschein.

Aber leider sind die meisten Wintertage in Deutschland trüb und grau. Da kriege ich die Krise.

Deswegen werde ich bald in den Norden von Spanien ziehen, wo auch 300 Sonnentage im Jahr sind, aber wo es auch kühle Wintertage gibt.

Ich gehe jetzt jeden Tag in die Sonne

und schmiere mir den Kopf mit Zwiebelsaft ein.

Laut einer alten Sage, soll das den Haarschopf schnell wieder zurückbringen.

Diese Kombination mit Sonne soll angeblich wichtig sein.

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 12 Oct 2021 14:27:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wenn der Himmel grau ist, fühle ich mich gleich deprimiert und antriebslos.
Aber sobald die Sonne scheint, geht es mir psychisch bestens.
Bei mir genauso. Mir grauts schon wieder vom Dezember oder Januar, wenn man die Sonne 5-6 Wochen kaum scheint.
Kälte und Schnee ist ja in Ordnung, aber keine Sonne....
Das zieht mich auch runter...
Vielleicht schau ich noch mal nach ner gescheiten Tageslichtlampe... x(

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [dreg](#) on Tue, 12 Oct 2021 14:36:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Je düsterer es draußen ist umso gemütlicher drinnen - hat alles Vor- und Nachteile

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 Oct 2021 15:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Tue, 12 October 2021 16:27Zitat:Wenn der Himmel grau ist, fühle ich mich gleich deprimiert und antriebslos.
Aber sobald die Sonne scheint, geht es mir psychisch bestens.
Bei mir genauso. Mir grauts schon wieder vom Dezember oder Januar, wenn man die Sonne 5-6 Wochen kaum scheint.
Kälte und Schnee ist ja in Ordnung, aber keine Sonne....
Das zieht mich auch runter...
Vielleicht schau ich noch mal nach ner gescheiten Tageslichtlampe... x(
Der Dezember ist noch der schönste Winter-Monat mit den ganzen Weihnachtsmärkten und bunten Lichtern.
Deprimierend sind vor allem Nov, Jan, Feb und März.

Zieh doch einfach in ein sonnigeres Land.
Problem gelöst. So habe ich es auch gemacht.
Ist in Zeiten offener EU-Grenzen und sehr günstiger Flüge ja auch noch nie leichter gewesen als heute.
Ich kenne welche, die wohnen auch in Spanien und fahren alle paar Wochen nach Deutschland.
So als würden sie einfach in einen Bus einsteigen...
Für die ist das keine große Reise.
Z.B. Barcelona => Hamburg
dauert nur 2 Std. und gibt es bereits ab 30 € (Hin UND retour!).

Selbst innerhalb Deutschlands ist es teurer zu reisen!
Und das Leben in Spanien ist viel günstiger als in Deutschland.
In Barcelona gibts WG-Zimmer ab 150 €/Monat.
In Deutschland zahlt man das 3-fache.

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Tom10](#) on Tue, 12 Oct 2021 21:00:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Tue, 12 October 2021 16:27Zitat:Wenn der Himmel grau ist, fühle ich mich gleich deprimiert und antriebslos.
Aber sobald die Sonne scheint, geht es mir psychisch bestens.
Bei mir genauso. Mir grauts schon wieder vom Dezember oder Januar, wenn man die Sonne 5-6 Wochen kaum scheint.
Kälte und Schnee ist ja in Ordnung, aber keine Sonne....
Das zieht mich auch runter...
Vielleicht schau ich noch mal nach ner gescheiten Tageslichtlampe... x(
Ich hasse Kälte, Schnee, Dunkelheit. Alles was nur im entferntesten mit Winter. Ich empfehle dir Ausdauersport im Fitness. Oder diese Johannisbeertabletten ein gutes Anti depressiva

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 12 Oct 2021 23:03:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10: Johanniskraut-Tee hab ich noch zuhause. Bringt aber nichts, weil es die Sonne nicht ersetzt. Ich hoffe jetzt einfach mal auf einen milden Winter mit gelegentlicher Sonne (und blauem Himmel). Kälte und Schnee machen mir weniger aus...

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [stfn111](#) on Wed, 13 Oct 2021 18:17:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich liebe den Winter. Da gibt es wenigstens keinen Grund rauszugehen ;)
Und Sauna macht auch richtig Laune

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Oct 2021 08:59:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich verstehe nicht, warum gefühlt die halbe Welt ausgerechnet in Deutschland wohnen will.

Wenn man Ausländer nach dem bevorzugten Land fragt,
kommt immer Deutschland als Antwort.
Dabei ist Deutschland kalt und dunkel.
Dazu kommen noch sehr hohe Mieten, die fast den gesamten
Monatslohn auffressen, unbezahlbare Steuern, teure GEZ-Gebühren,
Zwangs-Krankenversicherung etc. pp

Warum tut man sich sowas an?

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Oct 2021 09:45:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 14 October 2021 11:59Ich verstehe nicht, warum
geföhlt die halbe
Welt ausgerechnet in Deutschland wohnen will.
Wenn man Ausländer nach dem bevorzugten Land fragt,
kommt immer Deutschland als Antwort.
Dabei ist Deutschland kalt und dunkel.
Dazu kommen noch sehr hohe Mieten, die fast den gesamten
Monatslohn auffressen, unbezahlbare Steuern, teure GEZ-Gebühren,
Zwangs-Krankenversicherung etc. pp

Warum tut man sich sowas an?
die haben eben keine ahnung, alles vom hören-sagen ;)

aber wenn man eh nichts (hat) zu verlieren, ist @de immernoch besser als nix.

Subject: Aw: Der dunkle Winter
Posted by [Christian24](#) on Thu, 14 Oct 2021 09:57:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Österreich ist da besser. Da wird's einem zumindest politisch nie langweilig. :lol:
