

Herbstblues adé: Zeitumstellung ohne Stimmungstief meistern



Ernährungsexpertin verrät, welche Vitamine und Lifestyle-Tricks wirklich helfen, um gut in die dunkle Jahreszeit zu starten

Berlin, 15. Oktober 2025 – Der Herbst ist da. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kühler und am 26. Oktober wird die Uhr auf Winterzeit zurückgestellt. Während sich einige auf gemütliche Abende mit Tee und Kerzenschein freuen, setzt bei anderen Menschen der Herbstblues ein, der sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eine gedrückte Stimmung äußert. Mehr als ein Drittel der Frauen (36 Prozent) sowie fast ein Viertel der Männer (24 Prozent) fallen in der dunklen Jahreszeit in ein [Stimmungstief](#).

Doch das muss nicht sein, weiß Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und leitende Ernährungsberaterin bei der Abnehm-App Oviva. „Die Kombination aus weniger Tageslicht und der Zeitumstellung bringt unseren Körper durcheinander“, erklärt die Ernährungsexpertin. „Unsere innere Uhr gerät aus dem Takt, der Hormonhaushalt verschiebt sich, und plötzlich fühlen wir uns schlapp und niedergeschlagen. Mit kleinen Anpassungen in der Ernährung und im Lebensstil lässt sich gut gegensteuern.“

Darum schlägt uns der Herbst aufs Gemüt: die Wissenschaft dahinter

Der Herbstblues ist keine Einbildung, sondern hat handfeste biologische Gründe. Durch den Lichtmangel in den dunklen Jahreszeiten produziert unser Körper weniger Serotonin. Dieses „Glückshormon“ reguliert unsere Stimmung. Gleichzeitig steigt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, welches uns müde und antriebslos macht. Die Zeitumstellung verschärft dieses Problem noch.



Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Oviva, © Sophie Brand

„Auch wenn wir nur eine Stunde an der Uhr drehen, braucht unser Körper mehrere Tage bis zu einer Woche, um sich anzupassen“, so Veronika Albers. „In dieser Umstellungsphase fühlen sich viele Menschen besonders erschöpft, gereizt oder niedergeschlagen.“

Das fehlende Tageslicht im Herbst und Winter reduziert die Vitamin-D-Produktion in unserem Körper. Das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus aus, denn Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Melatonin, unserem Schlafhormon.

Bei einem Vitamin-D-Mangel fühlen wir uns oft ausgelaugt, haben Heißhunger auf Süßes und ziehen uns zurück. Genau das Gegenteil von dem, was uns jetzt guttun würde.

Hinzu kommt: Tageslicht regt die Produktion des Hormons Serotonin an, das uns wach und glücklich macht. In der dunklen Jahreszeit wird daher weniger Serotonin und mehr Melatonin produziert. Eine Kombination, die uns müde und antriebslos machen kann.

„Viele Menschen haben durch die ständige Bewertung ihrer Nahrung den natürlichen Bezug zum Essen verloren“, so Dr. Stojiljkovic. „Die Flut an Ernährungstipps und Diättrends führt eher zu Unsicherheit als zu Klarheit.“

Die Herbst-Retter: Diese Vitamine und Nährstoffe stabilisieren Ihre Stimmung

Um trotz grauem Wetter, mit voller Energie und ohne schlechte Laune durch die dunkle Jahreszeit zu kommen, können bestimmte Vitamine und Nährstoffe helfen. Einige spielen sogar eine Schlüsselrolle für unsere mentale Gesundheit in der dunklen Jahreszeit.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Von Oktober bis März kann unser Körper durch das wenige Sonnenlicht kaum noch Vitamin D bilden. Ein Mangel wird mit einem erhöhten [Risiko für Depressionen](#) und einer Verschlimmerung depressiver Symptome in Verbindung gebracht. „Laut [Robert Koch-Institut](#) sind rund 15 Prozent der Erwachsenen mangelhaft mit Vitamin D versorgt, 41 Prozent zeigen eine suboptimale Versorgung. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ([DGE](#)) erreichen circa 60 Prozent der Erwachsenen keine optimale Vitamin-D-Versorgung“, erklärt die Expertin. „Eine Supplementierung kann sinnvoll sein – diese sollte aber am besten nach Rücksprache mit dem Arzt und einem Bluttest erfolgen.“

💡 Natürliche Vitamin-D-Quellen: Fettreicher Fisch wie Lachs, Hering und Makrele, Eier, Pilze und angereicherte Milchprodukte.

Eisen & Zink – Spurenelemente für Energie und Stimmung

Diese beiden Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle für unsere mentale Gesundheit. Eisen ist essentiell für die Produktion von Dopamin und Serotonin, während Zink die Neurotransmitter-Regulation unterstützt. Ein Mangel an beiden kann zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und depressiven Verstimmungen führen. Besonders Frauen sind häufig unterversorgt, da der Eisenbedarf durch die Menstruation erhöht ist.

💡 Natürliche Eisen-Quellen: Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat, Kürbiskerne, Quinoa. Tipp: Kombinieren Sie pflanzliche Eisen-Quellen mit Vitamin C (zum Beispiel Paprika, Zitronensaft) für eine bessere Aufnahme.

💡 Natürliche Zink-Quellen: Rindfleisch, Kürbiskerne, Cashewnüsse, Haferflocken, Linsen, Käse und Eier.

B-Vitamine – die Nervenvitamine

Besonders die Vitamine B6 sowie B9 (bekannt als Folsäure) und B12 sind entscheidend für die Produktion von Serotonin und anderen Neurotransmittern. Ein Mangel kann Müdigkeit und depressive Verstimmungen verstärken und sogar Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen auslösen.

💡 Gute Lieferanten für Vitamin B6: Hefe, Vollkorngetreide, grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Leber, Fisch, Fleisch und Eigelb

💡 Gute Lieferanten für Vitamin B9 (Folsäure): Blattgemüse wie Salat und Spinat, Tomaten, Orangen und Getreide sowie Leber und Niere

💡 Gute Lieferanten für Vitamin B12: kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln vor wie Leber, Niere, Muskelfleisch, Fisch, Eiern sowie in Milch und Milchprodukten

Tryptophan – die Vorstufe zum Glück

Diese Aminosäure ist die Vorstufe der Neurotransmitter Serotonin und des Hormons Melatonin, weshalb sie eine wichtige Rolle für Stimmung, Schlaf und Stressresistenz spielt. Der Körper kann Tryptophan nicht selbst herstellen, wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen.

💡 Tryptophanreiche Lebensmittel: Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Käse, Fisch, Hühnchen und Eier.

Magnesium – der Entspannungs-Mineralstoff

Magnesium reguliert unser Nervensystem und hilft bei Stress und Schlafproblemen. Ein Mangel kann Nervosität, innere Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten hervorrufen sowie zu Schlafstörungen und erhöhte Reizbarkeit führen.

💡 Magnesium-Booster: Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse wie Spinat und Vollkornprodukte sowie Fleisch und Meeresfrüchte. Mineralwässer mit mindestens 50 mg Magnesium pro Liter können ebenfalls eine gute Quelle sein.

Zeitumstellung: So bereiten Sie sich optimal vor

Die Zeitumstellung und sehr kurze helle Tage rücken näher und bringt vor allem unseren Biorhythmus aus dem Gleichgewicht. Viele Menschen fühlen sich müde, können schlecht einschlafen und wachen in der Nacht öfter auf. Auch wenn in der Winterzeit theoretisch eine Stunde mehr Schlaf in der Nacht nach der Umstellung möglich ist, erleben zahlreiche Menschen Schlafprobleme in den folgenden Nächten. Der Grund dafür ist, dass die innere Uhr mit den äußeren Lichtverhältnissen nicht übereinstimmt. Der Körper braucht Zeit, um sich an den neuen Takt zu gewöhnen.

Mit diesen Tipps kommen Sie besser durch die Anpassungsphase:

🕒 **Eine Woche vorher:** Verschieben Sie Ihre Schlafenszeit täglich um 10 Minuten nach hinten.

 **Am Tag der Umstellung:** Gehen Sie morgens sofort ins Tageslicht, um Ihren Rhythmus neu zu setzen.

 **Mahlzeiten anpassen:** Essen Sie in der ersten Woche zur neuen Zeit, um Ihren Körper zu synchronisieren.

 **Geduld haben:** Geben Sie Ihrem Körper drei bis sieben Tage Zeit für die vollständige Anpassung.

 **Holen Sie sich den Herbst auf den Teller:** Eine stimmungsstabilisierende Ernährung kann die Laune heben. So könnte eine ideale Mahlzeit, basierend auf dem Tellermodell, für die dunkle Jahreszeit aussehen:

- 50 Prozent buntes Gemüse (besonders orange, rot und grün)
- 25 Prozent komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Süßkartoffeln, Kürbis)
- 25 Prozent hochwertiges Protein (Fisch, Hülsenfrüchte, Eier)

Dazu passen hochwertige Fette aus Nüssen, Samen und Ölen sowie wärmende Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt und Muskatnuss. Um gut durch die Zeitumstellung zu kommen, empfiehlt es sich, die folgenden Lebensmittel zu reduzieren:

- Zuckerhaltige Snacks, die Stimmungsschwankungen verstärken
- Alkohol, der die Serotonin-Produktion hemmt
- Koffein am Nachmittag stört den Schlaf
- Stark verarbeitete Fertigprodukte

Selbstfürsorge statt Durchhalten

„Der Herbstblues ist real und sollte ernst genommen werden“, fasst Veronika Albers zusammen. „Die gute Nachricht: Wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Mit der richtigen Kombination aus Ernährung, Licht, Bewegung und Achtsamkeit können wir unseren Körper optimal unterstützen. Wichtig ist, frühzeitig aktiv zu werden – am besten schon vor der Zeitumstellung. Kleine, konsequente Schritte sind effektiver als drastische Maßnahmen.“

Auch Lachen und Bewegung helfen: „Ein Lächeln kostet nichts, zahlt sich aber in Serotonin aus“, sagt Veronika Albers. Und Sport macht nachweislich glücklicher – ganz nach dem Motto: Sport macht müde Geister munter.

Wann professionelle Hilfe wichtig wird: Wenn die gedrückte Stimmung länger als zwei Wochen anhält, der Antrieb dauerhaft fehlt oder Alltagsaktivitäten zur Belastung werden, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Eine saisonal-affektive Störung ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die behandelt werden kann.

Der Herbst muss keine dunkle Jahreszeit sein. Mit den richtigen Strategien wird er zu einer Zeit der bewussten Selbstfürsorge und inneren Balance.

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de