

# Januar-Blues: Was die Stimmung aufhellt

Grau, Grau und noch mehr Grau: Ist Ihre Stimmung seit Jahresbeginn auch im Keller? Häufig ist dann von Januar- oder Neujahrsblues die Rede. Aber was steckt dahinter – und was hilft dagegen?

„Wissenschaftlich lässt sich nicht fundiert belegen, dass der Januar der depressivste Monat ist“, klärt Prof. Rupert Conrad, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Münster, auf. Dennoch kann man dem Experten zufolge im Januar von einer Phase „erhöhter psychischer Empfindlichkeit“ sprechen.

Verschiedene innere und äußere Faktoren tragen dazu bei, dass sich viele Menschen zu Jahresbeginn niedergeschlagen, traurig oder müde und antriebslos fühlen. Dazu zählen laut Conrad unter anderem:

Wichtig ist immer, zwischen einem vorübergehenden Stimmungstief, bei dem man tageweise mal durchhängt, und einer Depression zu unterscheiden – die eine fachärztliche Diagnose und Behandlung erfordert. Maßgeblich sind laut Prof. Conrad dabei Dauer, Intensität und Beeinträchtigung.

Hält das Tief länger als zwei Wochen an, verursacht es starken Leidensdruck, fehlen Freude und Motivation oder kommen Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid hinzu, sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gegen den typischen Januar-



Spazieren gehen ist ein natürlicher Stimmungsaufheller – auch an trüben Tagen.

FOTO: MORITZ FRANKENBERG/DPA/DPA-MAG

Blues kann man hingegen selbst aktiv werden. Der Mensch lasse sich vor dem Hintergrund seiner Entwicklungsgeschichte als großes Säugetier mit einer gewissen Neigung zum Winterschlaf verstehen, so Conrad. „Jahreszeiten prägen auch unser Leben“, sagt der Klinik-Direktor. Die Akzeptanz und sinnhafte Einordnung dieser Zeit als eine Möglichkeit,

Energie zu tanken, kann uns dabei helfen, mit dem Energiemangel besser umzugehen.

## Was hilft noch? Der Facharzt empfiehlt zum Beispiel diese Strategien:

Sie wundern sich, warum auch ihre Kinder gerade durchhängen oder besonders große Gefühle haben? Auch sie kann der Neu-

jahrsblues treffen. Hinzu kommt, dass sie oft besonders sensibel auf ihre Umgebung reagieren – etwa auf die Stimmung ihrer Eltern.

Prof. Conrad empfiehlt auch bei Kindern auf eine feste Tagesstruktur, Bewegung und frische Luft zu achten. Kleine Belohnungen, positive Beschäftigungen oder gemeinsame Familien-

rituale können ebenfalls unterstützen.

Entscheidend ist zudem eine offene Kommunikation. „Kinder merken, wenn es ihren Eltern nicht gut geht“, sagt Conrad. „Das offen anzusprechen, ist deutlich günstiger, als es zu verschweigen und dem Kind die Spannungen atmosphärisch mitzugeben.“ (DPA)

## Markant bis matt schimmernd: Die angesagten Brillen 2026

Die Alltagsbrille fix zur Sonnenbrille machen: Das geht mit Sonnenclips. Die Stücke lassen sich mit Klemmen oder Magneten auf den Brillenrahmen setzen und feiern 2026 ein Comeback, so das Kuratorium Gutes Sehen (KGS).

Und das ist nicht der einzige Brillentrend, den das KGS fürs kommende Jahr ausmacht. Angesagt auf der Nase sind demnach auch Brillen aus transparenten Materialien, die den eigenen Hautton nicht überdecken. Außerdem: matt schimmernde Brillen und Brillen in Naturfarben wie Sand oder Moosgrün.

Und: Brillen mit plastischen Formen. Vor allem markante Oberlinien sind laut KGS zu sehen und Fassungen, bei denen



Jetzt im Trend: Brillengestelle, die Durchblicke erlauben. Hier zu sehen: Brille «Le Coeur» von Le Specs.

FOTO: LE SPECS/DPA-MAG

zwischen schlanken und kräftigen Linien gewechselt wird.

Wer sich für eine markante

Fassung entscheidet, sollte laut KGS aber darauf achten, dass die Mimik sichtbar bleibt. Dafür

sollte die obere Linie der Brille dem Verlauf der Brauen zwar folgen, sie aber nicht überdecken.

Bei Brillen in Naturfarben kann man darauf achten, dass die Brille Farbtönen aus Haut oder Haar enthält. Das wirke dem KGS zufolge dann harmonisch. Und transparente Modelle eignen sich demnach für Menschen mit wenig Kontrast zwischen Haut und Haar: Sie dominieren, so heißt es, das Gesicht selbst bei breiteren Formen wenig.

Diesen Winter sind zumindest der „Vogue“ zufolge aber auch schwarze Brillen durchaus noch im Trend. Und zwar mit dickem Rahmen und markanten Gläsern. Getragen werden sie demnach aber nicht im „klassischen Bibliothekarinnen-Stil“, sondern etwa auch zu Baggy Jeans und T-Shirt oder zum figurbetonten Abendoutfit. (DPA)