

# **Müde, gestresst wegen schlechtem Wetter - gibts sowas?**

**Beitrag von „Nika“ vom 20. März 2006 13:25**

Hello Lale!

Das kommt mir irgendwie bekannt vor... 

Ich glaube, was helfen könnte ist viel frische Luft und dabei "Licht tanken" (funktioniert auch wenn die Sonne nicht da ist - im Winter fehlt einem ja das Licht ein wenig...) und Sport, bis die Glückshormone purzeln... 

Schnelle erste Hilfe, die kurzfristig wirkt: Schoki... 

Auf den Frühlingsanfang!!! LG Nika