

# **Sozialer Akku gefühlt immer leer**

**Beitrag von „Miss Othmar“ vom 6. Februar 2024 10:40**

## Zitat von pepe

Sonne, Wohnung aufräumen (wenn die Sonne nicht scheint!), natürliche Lebensmittel, Sport,

Und dann stürzt sich jede/r (von Depressionen geplagte) Introvertierte wieder voll in die Menschenmenge ...

Nein, aber Menschen, die von SAD (aka Winterdepression) betroffen sind, fühlen sich mit mehr Licht, Sport im Freien usw. deutlich besser. Gegen eine echte klinische Depression hilft das natürlich nicht, genauso wenig, wenn man einfach mehr soziale Termine hat, als es für die Persönlichkeit und den Terminkalender gut sind.