



Dem Winterblues davonlaufen: Bewegung im Freien macht den Kopf frei und den Lichtspeicher voll.

Foto: Fotolia

Wenn auf dem Weg zur Arbeit und Retour Dunkelheit und Kälte aufs Gemüt drücken, dann ist Winter.

Die Versuchung ist groß, ihn auf dem Sofa mit einer Decke zu verschlafen. Eigentlich hat es die Evolution auch clever eingerichtet. Bis vor 150 Jahren machte es Sinn, dass in nördlichen Breitengraden menschliche Körper im Winter auf Sparflamme runter schalten. Man musste mit dem auskommen, was man im Sommer in die Keller geschafft hatte und was die Natur im Winter noch hergab: nicht viel. Aber die Zeiten sind vorbei. Was im Norden im Winter fehlt, liefert der Süden. Während die Wälder in Deutschland, Schweden oder Norwegen nackt und zugeschnitten auf den Frühling warten, fallen in Griechenland und Spanien die Orangen fast von alleine in die Taschen. Dank moderner Transportmittel liegen sie in wenigen Stunden im Supermarktregal des Nordens.

Die Evolution ist aber manchmal langsamer als technische Errungenschaften. Blöd für uns. Denn auch unser Leben hat sich verändert. Das Ergebnis: Im Winter versetzt der Körper sein Betriebssystem in den Sparmodus, Laune und Fitness sinken, wir müssen aber weiter funktionieren. Die Evolution hat uns zum Glück auch ordentlich Hirn geschenkt, so dass wir diesen Automatismus austricksen oder Umstände und Körper aneinander angleichen können.

Dazu muss man austüfteln, was mit uns passiert: Unser Körper folgt eigentlich dem 24-Stunden-Rhythmus der Erdumdrehung. Der Nachweis, wie diese innere Uhr funktioniert, hat den drei Chronobiologen Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young ganz frisch den diesjährigen Nobelpreis in Medizin oder Physiologie beschert. Und vor Jahr-

Zum Davonlaufen

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt – Umso wichtiger ist es, den Winter-Sommer-Rhythmus „auszutricksen“, und so oft es geht Licht zu tanken – am besten bei Bewegung im Freien / Von Frauke Gans

zehnten hat man schon bei Studenten, die unterirdisch ohne Tageslicht ausharren mussten bemerkt: Ihre Körper behielten diesen Rhythmus ungefähr bei.

Der Biopsychologe Peter Walschburger der FU Berlin weiß: „In normalen Wohnumständen passt sich die innere Uhr außerdem kontinuierlich an die tatsächlichen Lichtverhältnisse an. Dem Winter-Sommer-Rhythmus liegt eine jahreszeitliche Variation des Tag-Nacht-Rhythmus zugrunde. Es ist zweckmäßig, dass wir nachts ausruhen und uns erholen, weil im Dunklen ohnehin die Orientierung für Aktivitäten fehlt. Dementsprechend sind wir im Hellen aktiv und ruhen im Dunkeln aus.“ Damit wir dann den Pauseknopf drücken, schüttet unser Körper bei Dunkelheit Melatonin aus. „Unser Schlafhormon“, erklärt der Biopsychologe.

Geht die Sonne auf, gibt der Körper das Taghormon Serotonin frei: Der Aktivitätsmodus wird angeworfen. Im Sommer gibt es jede Menge Licht, also viel Serotonin. Im Winter umgekehrt und hinzu kommen dann die eher unangenehmen Temperaturen, Bewölkung, Nebel „und das schöne Lebensgefühl, in leichten Klammotten im Biergarten zu sitzen, fehlt.“ Die

Gesamtstimmung weist eher Richtung trauriges Grau. Wir müssen also wieder ein angenehmes Gleichgewicht zwischen den beiden hormonell unterstützten Stimmungslagen finden, wenn dank Lichtmangel Melatonin unseren Körper flutet.

Die erste und richtige Schlussfolgerung ist also Sonne tanken. In den wenigen Stunden Helligkeit sich draußen bewegen. Denn auch Sport erhöht den Serotoninausstoß und damit das Wohlbefinden. Nicht beim ersten stärkeren Sonnenstrahl die getönte Brille hervor kramen. Das Licht wird hauptsächlich über die Netzhaut aufgenommen und löst im Hirn den Befehl zur Ausschüttung des erhofften Fitnesshormons aus. Bei wirklich handfesten Winterdepressionen setzen Ärzte Lichtlampen ein. Walschburger: „Bei gesunden Menschen, ohne spezielle Winterdepression, ist das nicht angezeigt. Da reichen einfache Ausflüge ins Freie am Tage.“

„Denn wir sollten nicht vergessen, dass wir nicht nur Subjekte unserer Kultur, sondern zu allererst auch Kinder der Natur sind,“ erinnert der Biopsychologe. „Wir können uns einige Zeit weit von dem

natürlichen circadianen 24-Rhythmus entfernen, aber je ausgeprägter diese Abweichung von der natürlichen Basis, desto höher ist der Preis, den wir dafür bezahlen.“ Wer also den Winterblues spürt, sollte sich an den Ruf der Natur erinnern. Ergo nachts schlafen, tags aktiv sein und im Freien bei Bewegung Licht tanken.

„Wir Menschen haben uns als Naturkultur-Wesen instinktiv noch andere Tricks ausgedacht, uns auch im Winterhalbjahr bei Laune zu halten. Unsere Winterfeste fallen entsprechend: Weihnachten ist eine Zeit der Ruhe und des Kerzenscheins zur Sommersonnenwende, der Karneval ein fröhlich bunter Kontrast zu noch kaltem Wetter nach dunklen Monaten.“ Genau das seien die geeigneten Kulturtechniken gegen ein gedämpftes Lebensgefühl im Winter, meint Walschburger. Gemeinsam kochen, Spieleabende, Filme schauen, Ski fahren, Schneewandern und was das Winterrepertoire sonst hergibt.

Plagen trotzdem Dauerschnupfen und bleierne Müdigkeit, sollte man den Arzt konsultieren. Das Sonnenhormon Vitamin D hält unseren Organismus fit, braucht aber für die Produktion in unse-

rer Haut Sonnenschein – wie der Spitzname vermuten lässt. Fehlt das Vitamin, kann der Arzt Präparate verschreiben. Ohne Gesundheitsprofi sollte man allerdings nicht zu künstlichen Mitteln greifen. In Hautschichten produzierte Vorformen der D-Vitamine können nicht überdosiert werden, weil überflüssige sofort zerstört werden. Nur der notwendige Rest wird in Leber und Nieren zu verwendbarem Vitamin D.

Durch reine Ernährung einen Mangel auszugleichen ist nicht möglich, aber man kann mit Eiern, fettem Fisch, Butter und Champignons vorbeugen. Auch hier taugen Spaziergänge in der Sonne am meisten. Dabei möglichst viel Licht an die Haut lassen. Ist der Vitaminspeicher wieder voll, steigt das Wohlbefinden und damit die Winterlaune.

Es gibt aber auch Härtefälle. „Menschen mit genetischer Vorbelastung oder diversen Gebrechen, leiden stärker unter einer gedämpften Stimmungslage in den dunklen Monaten,“ erinnert Walschburger. Fehlt die Möglichkeit dem natürlichen Zellrhythmus zu folgen oder sind Körper und Psyche aus der Bahn geraten, kann der Winter zu einer unerträglichen Zusatzbelastung werden. Auch Menschen mit echten Depressionen brauchen ärztliche Hilfe und Medikamente.

Ansonsten sollte das Zulassen der Ruhezeit, frische Luft, Bewegung, Tageslichtzufuhr und leckeres Vitamin-D-reiches Essen ausreichen, die Psyche fröhlich durch die dunklen Monate zu bugsieren. Wer es gar nicht aushält, kann sich natürlich in Richtung sanfterm Winter in Griechenland begeben oder gleich in die pralle Sonne der Karibik. Zellrhythmus hin oder her: Ein Jetlag lässt sich im Sonnenschein viel leichter auskurieren.

MODE-RADAR

Von wegen Liebestöter

Wir machen es uns im Einteiler gemütlich / Von Julie Dutkowski



Jetzt werden die Tage sind wieder dunkler und das schmuddelige Wetter lädt nicht dazu ein, das Haus zu verlassen. Winter ist die Zeit von Cocooning oder Hygge. Wörter, die nichts anderes bedeuten, als sich zurückziehen und es sich gemütlich zu machen. Während das aus dem Dänischen stammende „hygge“ gemütlich, angenehm oder nett bedeutet, bezeichnen Trendforscher Cocooning (engl. Verpuppen) als eine Tendenz, sich in das häusliche Privatleben zurückzuziehen.

Aber mal ehrlich, daheim ist es nur wirklich gemütlich, wenn man auch die entsprechende Kleidung trägt. Wer sitzt schon gerne in der engen Jeans oder dem Hosenanzug auf dem Sofa? So ist es kein Wunder, wenn wir nach der Arbeit die Klamotten ins Eck peffern und uns in Schlalberklamotten auf die Couch lümmeln. Zivilisation adé, wir wollen nun nicht mehr gestört werden.

Schaut man aber einmal selbstkritisch an sich herunter, dann ist das nicht wirklich schön, was man da zu sehen bekommt. Nicht selten gelten Gammelklamotten – der Name sagt eigentlich schon alles – als die Liebestöter schlechthin. Sei es das ausrangierte, weil tomatensofen-

befleckte T-Shirt, oder die verbeulte Jogginghose mit den Farbklecksen vom letzten Umzug: Wir muten unserem Partner daheim eine Menge zu.

Und auch Singles sollten an dieser Stelle nicht „Sieht doch eh niemand“-frohlockend ihrer alten Schlalberhose huldigen. Denn mal ehrlich, wie oft habt ihr euch „totgestellt“, als es plötzlich unerwartet an der Tür geklingelt hat? Man knipst hektisch die Lichter aus, hält den Atem an und versucht dabei in die Jeans zu springen, die man schnell aus dem Wäschekorb gezerrt hat. Kein Wunder, dass die meisten Unfälle zu Hause passieren.

Gemütlich gammeln geht also durchaus stilvoller. Wie wäre es mit dem Strampler für Erwachsene? Zugegeben, das klingt jetzt nicht aufregend oder verführerisch, aber man sollte dem Einteiler eine Chance geben. Hilfreich sind dabei hippere Bezeichnungen wie Onesie, Onepiece, Jumpsuit oder Overall. Typisches Merkmal eines Einteilers: Oberteil und Hose sind eng miteinander verbunden. So bietet der Einteiler nicht nur beim Schlafen viel Bewegungsfreiheit. Hochrutschende Oberteile – also blanke Bierbäuche – gehören damit der Vergangenheit an.

Der Trend des Kuschel-Einteilers ist – wie sollte es anders sein – aus Skandinavien zu uns geschwappt. Da es dort lange dunkel und kalt ist, sind sie Profis, wenn es um Kuschelkleidung geht. Hygge ist dort ein Lebensgefühl. Immerhin gelten die Dänen als glücklichste Menschen der Welt.

Wichtig ist, dass man den Einteiler mit einem Augenzwinkern trägt, ihn also nicht zu ernst nimmt. Darum gibt es die Overalls auch oft mit lustigen Prints à la „Ich küsse besser als ich kochen kann“ oder als Tieranzug mit Hasenohren. Es geht aber auch schlicht im Norweger-Stil.

Wer sich wegen seiner Figur nicht in einen Einteiler traut, sei an seine ausgebeulten Schlalberklamotten erinnert: Die machen es auch nicht besser. TV-Komikerin Hella von Sinnen etwa schwört so sehr auf die gemütlichen Overalls, dass sie diese seit Jahrzehnten, trotz Kugelbauch, in der Öffentlichkeit trägt. Auch andere Promis schwören auf die Strampler: Die Sängerinnen Katy Perry und Miley Cyrus und sogar der vor Testosteron strotzende Fußballer Mario Balotelli tragen ihn. Letztgenannter posierte einst in einem Camouflage-Einteiler neben seinem Camouflage-Bentley.