

Jüterbog/Luckenwalde



Trübe Tage schlagen auf die Stimmung. Dann entsteht der "Winterblues", man fühlt sich matt und lustlos.

Chili hilft gegen die Wintermüdigkeit

28.01.2010

Jüterbog.

Wenn sich die Sonne so lange nicht blicken lässt, schlägt das den Menschen ganz schön auf das Gemüt. „Winterblues“ nennen das Experten. Wir fühlen uns niedergeschlagen und matt. Man möchte sich am liebsten ins wohlig warme Bett verkriechen. Aber was kann man dagegen tun? Der BlickPunkt hörte sich einmal in Jüterbog nach Tipps und Erfahrungen der Leser um.

Wie Andrea Schulz aus Jüterbog geht es vielen von uns. „Wenn es so kalt ist, leg ich mich am liebsten zuhause auf die Couch“, sagt sie. Bei einer Tasse warmen Kakao oder Tee lässt sich der Winter gut überstehen. Ist sie richtig durchgefroren, hilft ein warmes Bad, die klammen Gliedmaßen aufzutauen.

Aber wieso sind so viele Menschen überhaupt im Winter derart niedergeschlagen?

Kürzere Tage und vor allem eine geringere Lichtintensität führen zu Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Wenn im schlimmsten Falls sogar eine Winterdepression entsteht, so fehlt dem Gehirn jede Menge Serotonin, einem Glückshormon.

Was also tun? „Der Mangel an Serotonin kann einen richtigen Heißhunger auf Kohlenhydrate verursachen, also auf alles Süße. Schokolade hilft den Gehirnzellen, wieder mehr Serotonin zu produzieren“, sagt Marian Kröger. Dennoch rät die Heilpraktikerin nicht dazu, nun mehr Schokolade zu essen.

„Auch wenn wir 18 Tage lang keine Sonne hatten, wie in den letzten Wochen, man sollte sich trotzdem draußen an der frischen Luft bewegen“, rät sie.

Erstaunlicherweise aber war nachmittags um vier Uhr am Montag letzter Woche kaum einer unterwegs in der Stadt noch auf den angrenzenden Feldwegen, obwohl sogar ausnahmsweise die Sonne schien. Wer arbeitet, kann natürlich nicht spazieren gehen und muss sich anders helfen.

„Magnesiumhaltige Nahrungsmittel wie Beeren oder Bananen unterstützen das Nervensystem und vertreiben trübe Gedanken“, sagt Marina Kröger. Die Naturheilkunde setzt außerdem auf Johanniskraut, was die Lichtempfindlichkeit des Körpers steigert, der dadurch sogar bei bedecktem Himmel mehr von den hinter den Wolken verborgenen Sonnenstrahlen aufnehmen kann.

Wer bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt draußen ist, sollte unbedingt sein Immunsystem stärken. „Zink stärkt die Abwehrkräfte und natürlich viel Gemüse und Bewegung“, rät Apothekerin Beate Sereck von der Mönchenapotheke in Jüterbog.

Aber manchmal helfen gesunde Ernährung und Vitamine nicht weiter und Menschen leiden unter einer Winterdepression. Das aber muss ein Arzt feststellen und behandeln. Allen anderen können natürliche Stimmungsmacher helfen, wie Chili zum Beispiel. Der Scharfmacher feuert die Glückshormone an.

„Soziale Kontakte sind wichtig. Und sich jeden Tag etwas Gutes tun, eigene persönliche Highlights setzen“, sagt Marina Kröger. Kerzen anzünden und es sich gemütlich machen auf der Couch und dann doch mal ein Stück Schokolade essen. Warum nicht? Damit wird der „Winterblues“ erst so richtig stimmungsvoll. jbr