



07.01.2011

GESUNDHEIT: Nach dem Fest kommt oft der Blues **Tipps gegen miese Laune im Winter**

JÜTERBOG - Übellaunig, müde und schlapp – wer sich so fühlt, hat vielleicht den Winterblues. Der tritt meist dann auf, wenn der Weihnachtsbaum entsorgt und die Silvesterraketen verböllert sind.

Marina Kröger, Heilpraktikerin in Jüterbog, kennt das Phänomen von ihren Patienten gut. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Defizit an Sonnenlicht auf das Gemüt drückt“, sagt sie. Die Heilpraktikerin rät dazu, mindestens 30 Minuten täglich an der frischen Luft zu verbringen – auch, wenn der Himmel grau und diesig ist. „Die UV-Strahlen kommen trotzdem durch“, sagt Kröger. Diese sorgen für die Produktion von Vitamin D, das wiederum unsere Stimmung aufhellt.

Auch Steffen Thor, Allgemeinmediziner in der Jüterboger Gemeinschaftspraxis Kubau, Wehner und Thor, beobachtet das Phänomen der „Winterdepression“ alljährlich – allerdings meist erst gegen Ende Februar. „Jetzt sind die Leute noch erholt von ihrem Weihnachtsurlaub“, sagt der Arzt. Sobald es draußen richtig schmutzig und grau wird, kämen aber tatsächlich mehr Patienten mit Befindlichkeitsstörungen. Auch er führt die Übellaunigkeit auf die mangelnde Sonneneinstrahlung zurück und rät: „Raus aus dem Haus, rein in die Natur.“ Eine spezielle Medizin gebe es nicht gegen den Winterblues, da es sich dabei nicht um eine Erkrankung im eigentlichen Sinne handle. Dennoch rät er Menschen, die sich über längere Zeit schlecht fühlen, zum Arzt zu gehen. „Ein Laie kann nicht unterscheiden, ob es nur schlechte Laune ist oder eine Erkrankung dahintersteckt.“

Zur Stärkung des Immunsystems empfiehlt Marina Kröger zusätzlich Kneipp'sche Anwendungen, also abwechselnde Kalt- und Warmwassergüsse beispielsweise. Gerade im Winter kämen viele Patienten, „die von einem Infekt in den anderen fallen“, sagt die Heilpraktikerin. Die Kneipp-Therapie sei heute nicht mehr so verbreitet wie noch vor einigen Jahren, aber höchst effektiv. Auch auf die Darmgesundheit sollte im Winter verstärkt geachtet werden, mit leichter statt deftiger Kost. Die Kälte führe zudem oft zu Rücken- und Nackenverspannungen, „weil man das Bedürfnis hat, sich in sich rein zu verziehen“, sagt Kröger. Dagegen helfe nur eines: Bewegung, Bewegung, Bewegung. (Von Angelika Pentsi)



Ihre Meinung ist gefragt!

In diesem Forum gibt es 2 Einträge

» [lbmedien](#) | 07.01.2011, 11:45

Tipps gegen miese Laune im Winter

„Die UV-Strahlen kommen trotzdem durch“

Hier irrt die Expertein. Ab Ende Oktober bis Ende März kommt - bedingt durch den schrägeren Einfallswinkel der Sonne und dadurch den längeren "Weg" der UV-Strahlen durch die Ozonschicht - nicht mehr ausreichend UVB bei uns an, um die Vitamin D-Synthese in der Haut anzustoßen. Selbst wer sich etwa am heutigen Tag splitterfasernackt (Vorsicht: Lungenentzündung droht!) auf seinem Balkon in die Mittagssonne legt, "produziert" in der Regel kein bisschen Vitamin D!

Anders beim Sonnen auf einer Sonnenbank (Qualitätsstudios mit kompetenter Fachberatung gibt es auch in Verbreitungsgebiet der "Märkischen").

Vitamin D mobilisiert - ähnlich wie ja auch das sichtbare Sonnenlicht - sowohl die Nerven-Botenstoffe (Serotonin) im Hirn als auch die Produktion der "Glückshormone" (Endorphine).

» [Maschewski](#) | 08.01.2011, 01:16

Solarium lässt Vitamin D Spiegel steigen

Ende September habe ich durch einen Bluttest den Nachweis bekommen, dass ich einen Vitamin D Mangel habe. Seit dem habe ich 1x in der Woche für 9 - 15 Minuten ein Solarium genutzt, da ich für Spaziergänge beruflich keine Zeit habe. Und wenn doch, schien gerade keine Sonne. Nach 7 Besonnungen und nach weiteren 6 Besonnungen habe ich jeweils einen neuen Bluttest Test gemachen lassen. Ergebnis: Der Vitamin D Spiegel war wieder im gesunden Bereich.