

Winterblues ade

Barmherzige Brüder Eisenstadt 🏥 Wie kommt man gut gelaunt aus der kalten Jahreszeit? Tipps und Tricks gegen das berühmte Wintertief, die Frühjahrsmüdigkeit und für mehr Gelassenheit von drei Fachfrauen des Krankenhauses.

VON CORINNA TITZER

Eine optimale Versorgung mit Vitamin D ist essenziell, um dem Winterblues gezielt entgegenzuwirken.

Die fallenden Temperaturen im Herbst und Winter lassen bei vielen Menschen auch die Stimmung sinken. Mit der Wintersonnenwende im Dezember werden die Tage zwar wieder länger und das Leben verlagert sich schön langsam wieder von drinnen nach draußen. Besonders die Monate November bis März sind jedoch geprägt von mangelndem Sonnenlicht und fehlender körperlicher Bewegung. Dies verringert die Ausschüttung von Serotonin im Körper, was sprichwörtlich „aufs Gemüt schlägt“. Wie startet man mit vollem Elan wieder ins Frühjahr?

Bewege dich glücklich

Bewegung tut gut und hebt die Laune. Bereits ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft ist oft ausreichend, um sich wieder wohler zu fühlen. Bei moderatem Ausdauersport werden eine Vielzahl an Glückshormonen ausgeschüttet, man erlebt oftmals einen sogenannten „Flow“. Auch Meditationstechniken wie Yoga oder Qigong helfen uns, das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

„Bewegung jeglicher Art gezielt in den Tagesablauf einzubauen, bringt Pluspunkte für einen aktiven Lebensstil. Einfachste Übungen wirken dabei wahre Wunder für Körper und Geist“, zeigt sich die Bereichsleiterin für Physiotherapie im Krankenhaus Barmherzige Brüder Eisenstadt, Bettina Hanel, MSc, überzeugt und schlägt drei einfache Übungen vor, um die allgemeine Fitness zu stärken (siehe rechte Seite).

Vitamine für mehr Power

In den kalten Monaten besteht ein erhöhter Bedarf an Vitamin C, Vitamin B₁₂, B₆, Folsäure, Magnesium, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Eine optimale Versorgung mit Vitamin D ist vor allem in dieser Zeit essenziell, um dem Winterblues gezielt entgegenzuwirken. Fetter Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs sowie Eier sind wertvolle Lieferanten.

Auch das Sonnenlicht wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Am besten eignet sich ein Spaziergang bei Kaiserwetter, so kann man gleichzeitig frische Luft und Licht tanken. Zehn bis 20 Minuten bei sehr hellen Hauttypen bzw. 15 bis 25 Minuten bei mittlerer Hautfarbe sind bereits ausreichend, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. „Gerade bei natürlicher Sonnenlichtbestrahlung sollte nicht auf entsprechenden Sonnenschutz vergessen werden“, erinnert Mag. Petra Riegler, Leitung der Apotheke zum Granatapfel der Barmherzigen Brüder Eisenstadt. Eine Alternative zum natürlichen Sonnenlicht kann die Nutzung einer Tageslichtlampe sein, die 200-mal heller als normale Zimmerlampen



Bettina Hanel, MSc ist Bereichsleiterin für Physiotherapie im Krankenhaus Barmherzige Brüder Eisenstadt.



Mag. Petra Riegler leitet die Apotheke zum Granatapfel der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt.



Tabea Müllner, MSc hat die Bereichsleitung Diätologie im Krankenhaus Barmherzige Brüder Eisenstadt inne.



Im Winter benötigt unser Körper besonders viel Vitamin C.

scheint. Es wird mehr Serotonin ausgeschüttet und weniger Melatonin produziert, was nachweislich stimmungsaufhellende Wirkung hat.

„Happy Food“

Auch einige Lebensmittel wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus. Sie sind sozusagen „Doping für die Seele“. „Meine Top-3-Happy-Foods sind Nüsse, Ananas und Zitronen“, erklärt Tabea Müllner, MSc, Bereichsleitung Diätologie im Krankenhaus Barmherzige Brüder Eisenstadt. Nüsse enthalten unter anderem das Spurenelement Selen. Dieses mindert die Reizbarkeit sowie Schlaflosigkeit und schützt vor depressiver Verstimmung. Durch den hohen Fettgehalt von Nüssen können fettlösliche Vitamine besser aufgenommen werden. Daher lohnt es sich, die Nüsse mit Obst zu kombinieren, wie zum Beispiel mit Ananas oder der umweltfreundlicheren Alternative: heimischen Weintrauben. Ein weiterer Tipp für nachhaltige Ernährung ist die Fermentation.

Gemüse und Obst selbst anzubauen ist nicht nur ökologisch sinnvoll. „Garteln“ hebt die Laune, und die Ernte kann bei entsprechender Weiterverarbeitung das ganze Jahr über bedenkenlos genossen werden. Auch selbst zubereitetes, belebendes Ingwer-Zitronen-Wasser lässt uns positiv ins Frühjahr starten. Zitronen enthalten nicht nur viel Vitamin C, sie tragen auch zur allgemeinen Aktivierung bei – nicht umsonst heißt es: Sauer macht lustig.

Apropos lustig: Lachen ist gesund, bringt den Stoffwechsel in Schwung und stärkt das Immunsystem. Nicht nur die Gesichtsmuskeln,

sondern auch die Gedankenmuster werden dabei verändert. So kann man den Winter-blues getrost mit Humor nehmen. ■



Einfache Übungen für mehr Fitness

- **„Äpfel pflücken“:** Greifen Sie abwechselnd mit gestreckten Armen nach oben – das kräftigt Arme sowie Oberkörper und fördert die Beweglichkeit.
- **„Steh auf“:** Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines Sessels. Stellen Sie die Füße parallel auf den Boden. Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper. Legen Sie die Hände auf die Knie und stehen Sie mit Beinkraft ohne Hilfe der Arme auf. Steigern Sie die Übung, indem Sie die Beine in Schrittstellung hinstellen und dann ohne Hilfe der Arme aufstehen. Danach wieder langsam hinsetzen – wiederholen Sie die Übung mehrmals hintereinander. Sie kräftigen damit Ihre Beinmuskulatur.
- **Regelmäßiges Stufensteigen** kräftigt die Muskulatur und trägt zur Förderung der allgemeinen Ausdauer bei.