

Den Winter-Blues einfach auslachen

Kurze, graue Tage drücken auf die Stimmung. Was hilft: Tageslicht und einfach loslachen.

Ein falscher Schritt, und man kann ausrutschen und sich den Fuß brechen. Die Mütze vergessen, und schon wird man den Schnupfen wochenlang nicht mehr los. Keinen Schirm zum Spaziergang mitnehmen – und völlig durchnässt nach Hause kommen. Wer sich vorstellt, was im Winter draußen alles passieren kann, der bleibt zu Hause. Was aber dabei auch vor der Haustür ausgesperrt wird ist, ist das Glückliche.

Melatonin nenne die Ärzte das Hormon, das den Biorhythmus regelt und uns müde macht. Das ist eigentlich eine wunderbare Sache: Bei Dunkelheit wird Melatonin ausgeschüttet, bei Licht dagegen ist die Bildung gehemmt. Wer in der dunklen Jahreszeit aber im Haus bleibt und kein Tageslicht abbekommt, produziert Melatonin – und wird träge, müde, manchmal

Weniger Licht, mehr Hunger auf Süßes

sogar depressiv. Winterdepression nennt der Volksmund das. Dr. Harald Kempf, Allgemeinarzt aus Burghausen, erklärt es genauer: „Erhöhte Melatonin-Ausschüttung bedeutet mehr Trägheit. Je mehr Tageslicht jemand bekommt, desto geringer ist sein Melatonin-Wert, destomunterer ist er und desto weniger depressiv.“

„Mei, schlecht beinand“, hört Dr. Kempf im Winter oft als Beschwerde von Patienten. Er verschreibt ihnen zuerst eines: Licht. Mittags eine halbe Stunde rausgehen reichen, selbst bei trübem Wetter.

Zu Fuß die Kinder vom Kindergarten abholen oder in der Mittagspause spazieren gehen bringt viel, denn es durchbricht einen Teufelskreis. „Diese Befindlichkeit, das ‘Schlecht-beinand-Sein’, verlangt nach einer kohlenhydratreichen Ernährung, denn Kohlenhydrate werden in Zucker umgewandelt, was für mehr Serotonin sorgt“, erklärt Dr. Kempf. Das Serotonin ist ein Glück-Macher, nach dem der Körper verlangt. Weniger glücklich macht dann aber der Winter speck, der aus kohlenhydratreicher Ernährung resultiert.



Lachen pur heißt es bei der Lachmeditation. Lachyoga-Lehrer Roland Meisner (r.) und sein Club sind echte Lach-Profis. – Fotos: Schönstetter



Tageslicht verschreibt Dr. Harald Kempf seinen Patienten.

Sport ist hier die Lösung, denn auch dabei wird Serotonin ausgeschüttet. In der dunklen Jahreszeit aber fehlt vielen die Motivation, nach draußen zu gehen und Sport zu machen. Was folgt, sind weniger Serotonin und mehr Melatonin, Trägheit und Lust auf Kohlenhydrate wie Süßigkeiten – und schon ist man mitten drin im Teufelskreis.

Und dann ist da auch noch das Vitamin D, die nächste lichtassoziierte Komponente zur Gesundheit. Vitamin D stellt der Körper her, wenn er genug Sonnenlicht bekommt. Ein Mangel ist vor allem für die Knochen schlecht. „Man kann Vitamin D zuführen, aber nur, wenn wirklich ein Mangel nachgewiesen ist“, erklärt Dr. Kempf. Wichtig für die Vitamin-D-Bildung ist es, Sunblocker wegzulassen, denn der blockt die nötigen UV-Strahlen.

Eine gute Nachricht aber hat Dr. Kempf auch. „Das ist wirklich phänomenal: Die kleinen Zipperlein und die schlechte Stimmung vergehen, sobald es März wird.“

Bis dahin aber heißt es also: Spazieren gehen. Ein gemütlicher Sonntagsspaziergang durch Altstadtgassen oder vom Café nach Hause reicht aber nicht. Wer einen echten, bewegungsintensiven Spaziergang machen will, der muss raus in die Natur. Dazu gehören große Schritte, nicht nur schlendern wie beim Spazier-Rat-

schen mit der Freundin. Die Wintersonne und den milden Reif auf den Gräsern genießen, oder auch – viel wahrscheinlicher – das ortsübliche Grau-In-Grau. Meditatives Training könnte man das nennen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Spazieren gehen kostet nichts und ist kinderleicht. Eine spezielle Ausrüstung braucht man auch nicht. Aber vielleicht weil Preis und Wert gern verwechselt werden, ist Spazieren gehen nicht mehr en vogue. Früher wurde flaniert, heute wird gejoggt oder wenigstens gewalkt. Dabei aber bleibt viel weniger Zeit, die Natur zu entdecken, seine Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Gratis, einfach und jederzeit machbar

Bewegung ist ein Gegenmittel für viele Beschwerden. Kreislauf, Durchblutung und Muskeln kommen in Schwung, düstere Stimmung und Trägheit verschwinden. Bewegung soll sogar das Krebsrisiko mindern. Und die frische Luft ist ein gesunder Nebeneffekt. Wie gesund, das wird beim Spaziergang schon nach den ersten kräftigen Schritten spürbar: Die Wangen werden rosa in der Winterkälte, die Lungen blähen sich auf. Der Kopf wird, wie man so schön sagt, frei.

Ein anderes Sprichwort sagt: Lachen ist die beste Medizin. Das soll auch gegen den Winterblues helfen – selbst wenn man gar nichts zu lachen hat. Die acht Kursteilnehmer des Lachyogaclubs Burghausen reiben sich gleich zu Beginn ihres Treffens mit dem Rücken anein-

ander und lachen schon bald aus vollem Halse. Körperkontakt ist der Schlüssel: Wenn zwei Pos aneinander rubbeln, ist das irgendwie immer lustig. Aber darum geht es gar nicht. Es soll nicht einmal lustig sein. Es soll nur gelacht werden.

Lachyoga hat der Inder Madan Kataria erfunden, Arzt und Yogalehrer. Roland Meisner, Gründer von Lachclubs in ganz Südostbayern, ist zwar kein Inder, strahlt aber trotzdem, wenn er Kataria zitiert: „Fake it, until you make it – einfach lachen, irgendwann geht es von selber“. Lachen, egal ob echt oder unecht, bringe durch die veränderte Atmung mehr Sauerstoff ins Gehirn, erklärt der Lachyoga-Lehrer. Und das sorgt dafür, dass es dem Lachenden gut geht.

In der Theorie ist das einfach, in der Praxis ergibt sich daraus eine ganz neue Erkenntnis: Lachen ist anstrengend. Physisch, wenn die Bauchmuskeln gegen das plötzliche Training protestieren und das Kiefer vom Dauerlachen schmerzt. Psychisch, weil Lachen ohne Grund in den eigenen Ohren falsch klingt und sehr merkwürdig. Auch das will gelernt sein. Die Lachyogis sind geübte Lacher, sie klatschen

Lachen ist anstrengend

die Handflächen aneinander, ha-ha-ha, imitieren Laufen über heißen Sand, ho-ho-ho, oder tun als ob sie scharfe Chilli-Suppe essen würden, hu-hu-hu. „Danach fühlt man sich irgendwie leichter“, versucht es Kursteilnehmerin Edith zu beschreiben. Ein-

fach ist es trotzdem nicht, eine Stunde am Stück zu lachen. Es braucht eine Menge Konzentration, nicht über irgendetwas zu lachen, sondern nur für sich selbst. Das Lachen fühlt sich weniger tief an und ziemlich sinnfrei – am Anfang. „Wir wollen das Lachen nicht dem Zufall überlassen“, erklärt Roland Meisner. Über ein lustiges Video lachen kann jeder, die Lachyoga-Anhänger wollen sich unabhängig machen von externen Faktoren.

Kurze Atemübungen gehören dazu, sind aber eher eine Aufwärmübung, und man spürt den Drang der Lachyogis: Sie wollen lieber lachen. Der Höhepunkt des Abends ist mit der Lach-Meditation erreicht. Dabei gibt es keine Hilfestellung mehr, Lachen pur heißt es. Wenn sich alle flach auf ihre Yogamatte legen, ist jeder selbst für sein Lachen verantwortlich. Nach einer halben Minute klingt das Lachen in den eigenen Ohren hohl, die Profis aber legen ganz schön vor und lachen und lachen. Deshalb funktioniert Lachyoga auch am besten in der Gruppe: Jeder lacht als Ansporn für den anderen. Und dann ist der Punkt überschritten, bis zu dem Lachen anstrengend war, und es ist plötzlich ganz leicht. Als alle ruhig werden sollen, kann niemand mehr aufhören zu lachen. Ha-Ha ist vorüber, aus den Yogis platzt es nur so heraus. Lachen um des Lachens willen – es fühlt sich großartig an, und das Dauergrau ist vergessen.



Die Autorin Christina Schönstetter ist PNP-Volontärin in Burghausen und weiß jetzt endlich, woher die Schokolade im Winter kommt.