

Langsam Joggen und Bananen essen: So kommen Sie glücklich durch Herbst und Winter

Prof. C. Diehm

Die dunkle Jahreszeit fordert den Körper heraus: Viele fühlen sich müde und haben Heißhunger auf Süßes. Was tun? Diese Tipps machen die Umstellung einfacher.

Wer in unseren Breitengraden aufgewachsen ist, hat eine feine Sensorik für die unterschiedlichen Jahreszeiten entwickelt. Unsere Sinne und Stimmungen wissen auch ohne den Blick auf den Kalender, dass es langsam Herbst wird, die dunkle Jahreszeit steht an.

Erste Erkältungssymptome schleichen sich ein, die in diesem Jahr nicht mehrheitlich mit Corona zusammenhängen. Es fällt auch Managern und Mitarbeitern wieder schwerer, den inneren Schweinehund bei Arbeit und Sport zu überwinden. Der Körper stellt sich peu à peu auf den Winter um.

Die Mechanismen sind recht gut bekannt: Der Schlafbotenstoff Melatonin, der in der Zirbeldrüse gebildet wird, steigt an, und die Serotoninspiegel fallen ab. Das sind die Auslöser für eine trübe Befindlichkeit, in der Fachwelt auch SAD (saisonal affektive Störung) genannt. Die konsekutiven klinischen Symptome können Heißhunger

(besonders auf Kohlenhydrate), Müdigkeit sowie Antriebs- und Freudlosigkeit sein. Alles Sachen, die man nicht braucht.

Gerade jetzt, wenn rund 70 Prozent der Bevölkerung auf den Jahreszeitenumschwung mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Herbst/Winter-Blues reagieren, sollten Sie bewusst gegensteuern. Es gibt eine Menge Dinge, die Sie tun können, um sich mental und körperlich fit zu halten.

Im Übrigen hat die dunkle Jahreszeit auch etwas Positives: Die Nächte werden länger und wir schlafen dadurch in der Regel eine Stunde mehr.

Was kann man machen?

Die Gripeschutzimpfung ist in diesem Jahr Pflicht. Mit Social Distancing und Maske konnten wir im vergangenen Winter nicht nur das Coronavirus in Schach halten, sondern auch andere virale Infekte wie die klassische Influenza. Wir erinnern uns: Die außergewöhnlich starke Grippewelle 2017/18 hat nach Schätzungen rund 25.000 Menschen in Deutschland das Leben gekostet. Das muss nicht sein. Neben der Corona- gehört die Grippeimpfung auf die To-do-Liste. Ab Mitte Oktober ergibt sie Sinn. Insbesondere auch, weil Experten für diesen Herbst und Winter einen Anstieg der Grippefälle erwarten. Unser Immunsystem ist auf Influenza schlecht vorbereitet. Durch die intensiven Corona-Hygienemaßnahmen sind wir nicht mehr trainiert. Schon jetzt sind viele Kinder in Europa mit dem Erkältungsvirus RSV infiziert. Die Kinderkliniken sind bereits voll mit solchen Fällen.

Bewegung bleibt auch in der dunklen Jahreszeit das A und O. Ausgedehnte Spaziergänge können Joggen und Radfahren ersetzen. Gehen Sie am besten um die Mittagszeit raus zum Sport, weil da das Tageslicht am hellsten ist. Tageslicht wirkt selbst bei bewölktem Himmel zwei- bis dreimal stärker als Kunstlicht. Es kurbelt zusammen mit der frischen Luft das Immunsystem an. Dieses brauchen wir gerade im Herbst und Winter, weil wir in diesen Jahreszeiten vermehrt von Bakterien und Viren umgeben sind.

Sollte das Wetter für Sport im Freien tatsächlich zu schlecht sein, geht es auch indoor, beispielsweise im Fitnessstudio, Yoga-Raum oder Hallenbad. Zur Stärkung des Immunsystems sind aus meiner Sicht moderate Ausdauersportarten mit niedriger Herzfrequenz besonders empfehlenswert. Viele Manager, gerade in höherem Alter, übertreiben nach meiner Beobachtung beim Training gern mal und finden nicht das richtige Maß.

Erschöpfende Belastungen schwächen nämlich kurzfristig die Immunabwehr. Neuere Studien der Sporthochschule Köln haben sogar gezeigt, dass moderate Ausdauerbelastungen entzündungshemmende Immunzellen im Blut, die sogenannten regulatorischen T-Zellen, aktivieren können. Bei Infektionen mit Fieber, Lymphknotenschwellungen und allgemeinen Krankheitszeichen gilt striktes Sportverbot. Saunagänge hingegen sind Balsam für den Körper. Die Temperaturschwankungen verändern und erweitern die Blutgefäße. Der Kalt-Warm-Wechsel mobilisiert die Immunabwehr.

Bei der Ernährung gilt es derzeit, möglichst viele Glückshormone zu bilden. Insbesondere Bananen, Nüsse und Schokolade steigern die Produktion der Aminosäure Tryptophan, eine Vorstufe des Botenstoffes Serotonin. Auch Düfte können das Wohlbefinden erhöhen – etwa Bergamotte- und Jasminöl. Umgeben Sie sich zudem mit bunten Farben. Und vergessen Sie vor allem nicht die sozialen Kontakte. Regelmäßige Abendessen mit guten Freunden heben die Stimmung beträchtlich. Die Nachwirkung der Coronabeschränkungen ist ja, dass viele Menschen inzwischen ihr Privatleben gemütlicher als früher einrichten.

Ergeben Nahrungsergänzungen in der dunklen Zeit Sinn?

Grundsätzlich bin ich kein Freund von Pillen. Ob beispielsweise eine Vitamin-D-Substitution vorteilhaft ist, ist wissenschaftlich noch nicht untermauert. Es gibt aber Hinweise darauf, dass dieses

„Sonnenvitamin“ die Funktion des Immunsystems unterstützt.

Weniger Tageslicht und weniger Sonne bedeuten immer auch weniger körpereigene Vitamin-D-Produktion. Im Sommer können wir mit der natürlichen Lichtquelle Sonne 80 bis 90 Prozent unseres Vitamin-D-Bedarfs decken. In unserer Nahrung findet sich Vitamin D in fetten Fischen wie Hering und Lachs, aber auch in Eiern, Käse, Butter und vor allem Lebertran.

Da der Körper Zink nicht speichern kann, müssen wir Zink kontinuierlich aufnehmen. Es findet sich in tierischen Produkten wie Fleisch, Milch, Fisch, Eiern und in Vollkornprodukten sowie in Nüssen. Ob ein Zinkpräparat im Winter zugeführt werden soll, muss jedoch am Ende wie bei einer Vitamin-D-Substitution ein Austausch mit dem Arzt des Vertrauens ergeben.