

# Mit Tageslicht gegen den Winterblues

Trübe Tage, trübe Stimmung: Was Sie jetzt dagegen tun können



Melancholisch und ohne Antrieb – viele Menschen leiden in der dunklen Jahreszeit am Winterblues.



Er weiß Rat gegen graue Gedanken: Dr. Jens Acker, Oberarzt am Klinikum Nürnberg.

**NÜRNBERG** Wenn die Tage kürzer und grauer werden, beginnt die Zeit des „Winterblues“, wie Dr. Jens Acker (40) das stets im Spätherbst auftretende Phänomen nennt. Der Schlafmediziner am Klinikum Nürnberg kennt die Ursachen der alljährlichen Stimmungseintrübungen – und er hat ein paar ganz einfache Rezepte dagegen.

„Im Grunde sind wir alle davon betroffen“, sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Nur eben in unterschiedlichem Maße: Im schlimmsten Fall entwickeln Betroffene eine regelrechte Winter-Depression – eine ernst zu nehmende Krankheit, die sogar in Selbstmord-Gedanken gipfeln kann.

Die meisten Menschen hingegen sind lediglich ein wenig melancholischer als sonst. „Aber rund ein Viertel bis ein Drittel der Bevölkerung erlebt eine deutliche Veränderung der Stimmung“, sagt Acker. Und die litten unter dem Winterblues.

Die Ursache dafür ist Lichtmangel, der den Körper veranlasst, zu viel des Hormons Melatonin zu produzieren, welches wiederum unseren Schlaf- und Wach-Rhythmus beeinflusst.

Als Symptome des Winterblues nennt Acker, „dass die Menschen sich zurückziehen, also häufiger als sonst zu Hause bleiben, weil ihnen der Antrieb zum Ausgehen fehlt“. Außerdem verspürten sie mehr Hunger auf Süßes und den Wunsch, länger als sonst zu schlafen. Die schwierigste Zeit für „Winter-Blueser“ sei übrigens der Januar, denn ab Februar würden die Tage wieder länger – und die Stimmung entsprechend besser.

Dabei müsste es gar nicht so weit kommen, sagt Acker, denn der Winterblues sei in den allermeisten Fällen leicht – und von den Betroffenen selbst – zu therapieren: mit Licht.

„Eine halbe Stunde täglich spazieren gehen oder langlaufen würde ausreichen“, sagt der Oberarzt der Klinik für Psychiatrie. Denn der Mensch brauche eine gewisse Menge Tageslicht, um bei Laune zu bleiben. Etwa 2000 bis 2500 Lux empfiehlt Acker und weist darauf hin, dass man am Arbeits-

platz meist nur etwa 300 bis 500 Lux abbekomme.

Stärker noch als wir Mitteleuropäer sind vom Lichtmangel bekanntermaßen die Skandinavier betroffen, weshalb es etwa in Schweden einen neuen Trend gibt, für den Acker auch in Nürnberg durchaus eine Marktlücke sieht: „Licht-Cafés, in denen die Gäste mit

be Stunde lang davor“, sagt Acker, der allerdings dringend den Gang zum Sanitäts-Fachhandel empfiehlt: „Für knapp 200 Euro bekommen Sie dort seriöse Geräte“ – was im Internet nicht immer der Fall sei.

Wem morgens die Zeit für eine Lichttherapie fehlt, der kann sie auch am Arbeitsplatz nachholen: „Tageslicht-Lam-



Raus ins Freie: 30 Minuten täglich an der frischen Luft verbessern die Laune spürbar.

Tageslicht-Lampen bestrahlt werden. Das würde auch bei uns vielen Menschen gut tun.“

Wer nicht auf die Initiative findiger Gastronomen warten will, kann sich auch selbst sehr leicht helfen: „Kaufen Sie sich eine Tageslicht-Lampe und setzen Sie sich morgens eine hal-

ben sind auch als Schreibtischbeleuchtung einsetzbar“, sagt der Experte. „Wenn Sie sie richtig aufstellen und die Augenpartie schön ausleuchten lassen, wirkt das wirklich gut. Das hat den gleichen belebenden Effekt wie ein Espresso.“

Jürgen Eisenbrand

## Diese Kekse machen glücklich

Dieses Rezept erfand Hildegard von Bingen. Die für ihre Heilkunst berühmte Äbtissin wusste schon im 11. Jahrhundert, dass Muskat und Zimt die Stimmung aufhellen. Probieren Sie's doch mal aus!

Zutaten für ca. 80 Plätzchen:  
150 g Butter, 2 Eier, 200 g Vollrohrzucker, 300 g Dinkelmehl Typ 630, 200 g gemahlene, ab-

gezogene Mandeln, 2 gestrichene EL Ceylon-Zimt (15 g), 2 gestrichene EL geriebene Muskatnuss, 1 Messerspitze Nelkenpulver, etwas geriebene Zitronenschale, 1 TL Backpulver. Zum Bestreichen: 1 EL Milch, 1 Eigelb, Mandelplättchen.

Zubereitung:  
Die Butter mit einem Schneebesen schön schaumig schla-

gen und mit dem Zucker, zwei ganzen Eiern (Zimmertemperatur) und einer Prise Salz gut verrühren. Muskat, Zimt, Nelkenpulver und die geriebene Zitronenschale mit Mehl, Backpulver und mit den gemahlene Mandeln mischen, dann mit einem Knehtaken mit der Butter-Zucker-Mischung gründlich verkneten. Etwa eine Stunde kaltstellen.

Aus dem Teig Rollen formen (Durchmesser 4 cm), in Haus haltsfolie wickeln und kaltstellen, am besten über Nacht. Backofen vorheizen. Die Teigrollen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen, mit Milch und verquirltem Ei bestreichen, dann mit Mandelplättchen dekorieren und bei 200 Grad sechs Minuten lang backen.

**WIE WO WAS weiß**

OBI

**KÜCHENSTUDIO**  
BERATUNG • PLANUNG  
LIEFERUNG • MONTAGE

Traumküchen mit Konzept gibt es im OBI Küchenstudio!

**Nürnberg**  
Leyherstr. 123

**Erlangen**  
Neumühle 1

**Lauf**  
Faunberg 1

**Nürnberg**  
Regensburger Str. 250

**Erlangen**  
K.-Schumacher-Str. 14

**Schwabach**  
Nürnberger Str. 86

**Fochheim**  
Äuß. Nürnberger Str. 77

Dies ist eine Gemeinschaftswerbung der OBI Partner, erstellt und verantwortet durch die OBI Baumarkt Franken GmbH & Co. KG, Leyher Str. 123, 90431 Nürnberg

Mit unserem Newsletter immer aktuell informiert!  
[www.obifranken.de](http://www.obifranken.de)

**N-ERGIE**  
Spürbar näher.

## Liebe Stromfresser, die fetten Jahre sind vorbei.

**Sind Ihre Elektrogeräte aus der Steinzeit? Wir fördern modernen Ersatz und beraten Sie kostenfrei beim Energiesparen. Weitere Infos im Internet oder direkt im N-ERGIE Centrum am Plärrer in Nürnberg. Mo.-Fr., 8.00-18.00 Uhr. Bye-bye, Stromfresser! [www.n-ergie.de](http://www.n-ergie.de)**

**ZAHNÄRZTLICHE TAGESKLINIK**  
Dr. Eichenseer & Kollegen

PROPHYLAXE und PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Für den Erhalt Ihrer Zahngesundheit

Karolinstraße 43-45 · 90402 Nürnberg  
Tel.: (09 11) 2 55 22 70 · [www.z-tagesklinik.de](http://www.z-tagesklinik.de)  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 07.00 – 21.00 Uhr · Sa.: 09.00 – 18.00 Uhr  
So.- und Feiertags: 09.00 – 12.00 Uhr (Notdienst)  
**365 Tage für Sie da! • Alle Krankenkassen**