

Bewegung, Vitamine & Co.: So trotzen Sie der dunklen, kalten Jahreszeit

WOCHENSPIEGEL-Experten geben Tipps wie man gut über den November und dessen ungemütliche Begleiterscheinungen hinweg kommen kann

Die Szenerie kennt jeder: Mit dem November hat die »dunkle« Jahreszeit begonnen. Es wird kalt und ungemütlich, immer früher dunkel und das Gemüt passt sich den äußerlichen Widrigkeiten an... Antriebs- und Lustlosigkeit machen sich breit, unter Umständen bis zur depressiven Verstimmung. Die Wochenspiegel-Experten Holger Jungandreas und Dr. Peter Krapf geben Tipps, wie sich der »November-Blues« gut überwinden lässt.

REGION. »Fakt ist, dass alles etwas schwerer fällt: Das morgendliche Aufstehen, wenn es draußen dunkel ist und stürmt. Und der Feierabend endet wieder in Dunkelheit und Graupelschauder«, weiß auch Mentaltrainer Holger Jungandreas nur allzu genau um die aktuelle Situation. Und genau dann kann es nur heißen: Gegensteuern. »Lassen Sie sich vom November-Blues nicht beherrschen, lassen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht hängen«, versucht der Trierer Anti-



Die Natur schlägt derzeit vielen auf das Gemüt. Da heißt es, ganz bewusst und mit Schwung dagegen zu steuern.

FOTOS: FF

Was im Sommer für viele unpassend ist, ist in diesem grauen Weihnachtsvormonat eine prima Gelegenheit, Wärme zu genießen und aktiv etwas für sein Wohlbefinden und für seine Abwehrkräfte zu tun! Wichtig für Holger Jungandreas ist auch die Interaktivität: »Bleiben Sie nicht allein. Suchen Sie – wieder bewusst – den Kontakt mit ihren Arbeitskollegen, Freunden, Verwandten.« Lachen in einer geselligen,

fröhlichen Runde lässt eine Niedergeschlagenheit erst gar nicht aufkommen. Dann lässt sich ein Kontinentalprogramm noch intensiver genießen: Eine spannende Lektüre auf dem Sofa unter einer flauschigen Decke, eine Tasse Tee dabei und im Hintergrund knistert das Kaminholz – Novemberblues, was ist das...?

rät der Trierer Mediziner Dr. Peter Krapf zudem: »Nutzen Sie jeden Sonnenstrahl und bewegen Sie sich so viel es geht. Unser Immunsystem kann durch eine extra Portion Zink und Vitamin C gestärkt werden. Hierdurch kann Erkältungskrankheiten vorgebeugt werden.« Der Zinkspiegel falle zudem mit zunehmendem Alter, deshalb seien Senioren besonders gefährdet, so der Ernährungsexperte

(BDEM) weiter. Zinkreich sind insbesondere Austern, aber auch Haferflocken und Leber. Der Vitamin-C-Spiegel könne durch hei-misches »frisches« Gemüse - ohne lange Transportwege mit Gefahr des Vitaminverlustes - gesteigert werden. Im »Wonnemonat November« könne dies durch Kohl frisch vom Feld erfolgen, der zudem noch ballaststoffreich ist. Auch Feldsalat habe einen hohen Vitamin C Gehalt. Nicht nur für unser Immunsystem, sondern auch für unser Knochengestüt (Osteoporose) und eine Minderung der Sturzgefahr (Knochenbruch) ist aus Sicht von Dr. Krapf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D erforderlich: Insbesondere in dieser Jahreszeit, in der uns das Sonnenlicht nicht mehr weiterhilft, Vitamin D zu bilden, möchte er als Leiter des osteologischen Schwerpunktzentrums auf die Notwendigkeit einer Vitamin-D-reichen Ernährung (Hering, Aal, Lachs) hinweisen: »Zur erfolgreichen Abwehr von Infekten

benötigen wir Antikörper sogenannte Immunglobuline, die aus Eiweiß bestehen. Daher ist im Herbst auf eine vitalstoffreiche Kost und ausreichende Eiweißzufuhr besonders zu achten.« In seiner Eigenschaft Orthopäde mit Spezialisierung auf physikalische Therapie und Vorsitzen des Kneipp-Vereins Trier wiederum verweist er auf die Bedeutung der Hydrotherapie (Wasserheilkunde). Kneipp-Anwendungen können in Kombination mit der herkömmlichen Medizin in häuslicher Genbehandlung durchgeführt werden. So kann zum Beispiel das kalte Armband »die Tasse Kaffee Kneippieners«, wie auch der kalte Knieguss die wehrkräfte stärken. In Anwendungen sollten doch unter fachgerechter Anleitung unter Berücksichtigung der Vorerkrankungen nach ärztlicher Rücksprache erfolgen, Dr. Krapf. Mehr im Internet unter www.kneippverein-trier.de