

Mit Licht und Bewegung gegen die Müdigkeit in der dunklen Jahreszeit



In Herbst und Winter sind viele Menschen nicht gut drauf, sie fühlen sich müde und antriebslos. Ein Grund dafür ist der Mangel an Licht. Denn wenn die helle Zeit des Tages immer kürzer wird, stellt sich unser Körper um. Er produziert weniger Serotonin, den Botenstoff, der munter macht und die Stimmung aufhellt. Stattdessen bildet er immer mehr Melatonin, das sogenannte Schlafhormon, das uns müde und schläfrig werden lässt. Doch können schon täglich ein paar Minuten im Freien – am besten zur hellen Mittagszeit – den Körper „austricksen“. Denn Licht stoppt die Melatonin-Produktion. Und selbst an einem dunklen Tag ist es

draußen immer noch stärker als die hellste Lampe. Deshalb gilt gerade in der trüben Zeit im Herbst und Winter: So oft und so lange wie möglich raus an die frische Luft!

Aber auch zu Hause und im Büro kann das richtige Licht helfen, müde Menschen munter zu machen. Der Lichtplaner Karl-Heinz Musial empfiehlt dazu Leuchten, die im Tagesverlauf unterschiedliche Beleuchtungsstärken und Lichtfarben erzeugen. „Strahlend helles, weißes Licht tagsüber wirkt anregend und aufmunternd, die rötlich-warmen Töne abends entspannen“, rät der Licht-Profi aus Münster. Ohnehin sollte man in der dunklen Jahreszeit daheim mehr Farbe „ins Spiel bringen“. Schon Kleinigkeiten wie eine bunte Decke auf der Couch, leuchtende Blumen oder ein neues, farbenfrohes Bild an der Wand können helfen, die Wintermüdigkeit zu vertreiben.

Am wichtigsten aber ist es, sich in der dunklen Jahreszeit nicht zu „verkriechen“, sondern sein Leben gerade dann besonders aktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Wer sich viel bewegt und Sport treibt, vertreibt die Müdigkeit, wird fitter und stärkt sein Immunsystem.