



Nina Hagen

Warum sich die Rocksängerin Bertolt Brecht näher fühlt als den Punks. Das Interview. **Kultur**



David Beckham

Er brachte die Frisur auf den Rasen. Mit unschönen Folgen. Die Stilkritik. **Lifestyle**



Spitzengebäck

Welche Weihnachtsguetzli Andreas Caminada und Co. backen. Die Rezepte. **Geniessen**

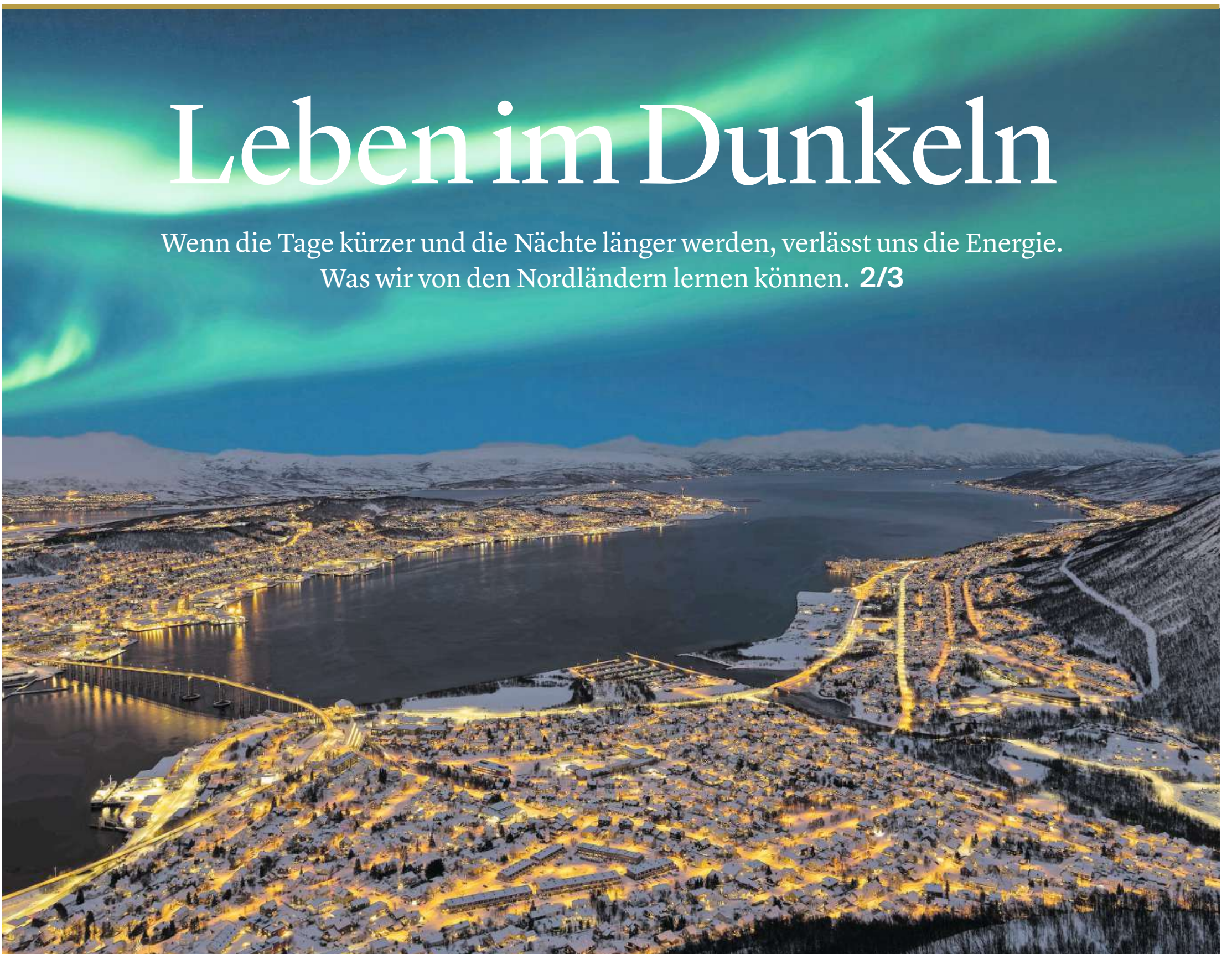
Wochenende

Kultur & Leben

Samstag, 3. Dezember 2022

Leben im Dunkeln

Wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, verlässt uns die Energie.
Was wir von den Nordländern lernen können. **2/3**



Blick auf Tromsø: In der norwegischen Stadt ist es im Winter nur drei bis vier Stunden hell.

Bild: Getty

ANZEIGE

LONGINES CHI CLASSICS BASEL



**WELTCUP:
SPRINGREITEN UND DRESSUR**

**DIE SHOW:
SPANISCHE HOFREITSCHULE**

12. BIS 15. JANUAR 2023
ST. JAKOBSHALLE
chi-classics-basel.com

LONGINES LES TROIS ROIS

LONGINES
FEI
JUMPING
WORLD CUP
BASEL
PRESENTED BY
J. Safran Sarasin

FEI
DRESSAGE
WORLD CUP
BASEL
PRESENTED BY
LES TROIS ROIS

Gegen den Winterblues

Outdoor-Sport im Winter: Es lohnt sich, der Dunkelheit und Kälte zu trotzen.
Bild: Getty



Miese Laune in der dunklen Jahreszeit

Ein eisiger und dunkler Winter, der nicht enden will? Kein Problem, finden die Bewohner der nördlichsten Stadt Norwegens. Sie sehen die kalten Monate als eine Zeit voller Möglichkeiten.

Stephanie Schnydrig

Der Wecker klingelt, draussen ist es dunkel und kalt sowieso. Viele würden sich bei diesen Aussichten am liebsten den ganzen Tag unter der Decke verkriechen. Müde genug, um weiterzuschlafen, fühlt man sich allemal. Das Klagen darüber, dass es am Morgen viel zu spät hell und am Abend viel zu früh dunkel wird, dominiert dieser Tage den Small Talk.

Wenn die Tage kürzer werden, verlässt uns die Energie. Das ist nicht nur eingebildet. Denn wenn es dunkel wird am Abend, wird das Hormon Melatonin gebildet, was uns schläfrig macht. Gleichzeitig wird durch das kürzere Tageslicht im Winter weniger vom Glückshormon Serotonin produziert, was sich negativ auf die Stimmung auswirken kann. Diese zwei Hormone spielen bei der Entstehung des Winterblues eine wichtige Rolle.

Davon sind Schätzungen zufolge bis zu 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung betroffen. Zwischen einem und drei Prozent leiden gar unter einer schlimmeren Form, der Herbst-Winter-Depression, auch saisonal-affektive Störung genannt. Zu den Symptomen zählen Lustlosigkeit, übermässiger

Schlafbedarf, Heisshunger auf Kohlenhydrate und Gewichtszunahme.

Der Wintereinbruch ist kein Weltuntergang

Doch wir sind diesem biologischen Mechanismus, der zum Winterblues führt, nicht schutzlos ausgesetzt. Das zeigt ein Blick in gewisse nördliche Gegenden unseres Planeten, wo die Winter noch viel länger und dunkler sind als bei uns. Die amerikanische Gesundheitspsychologin Kari Leibowitz zerbrach sich den Kopf darüber, wieso etwa den Nordnorwegern die eisige Dunkelheit offenbar nur wenig aufs Gemüt schlägt. Sie wollte es vor Ort herausfinden und stieg deshalb im August 2014 in den Flieger nach Tromsø, der nördlichsten Stadt Norwegens.

Die Forscherin hatte sich aufs Schlimmste vorbereitet, wie sie einmal erzählte. Monatelang hätten ihr Familie und Freunde erzählt, dass sie «niemals an einen so kalten und dunklen Ort ziehen könnten», weil der Winter sie so deprimiere und so müde mache. Leibowitz war damals Doktorandin an der US-Universität Stanford und verbrachte ein Jahr an der Universität Tromsø. «Es dauerte nicht lange, bis ich merkte, dass die meisten Einwoh-

ner von Tromsø den bevorstehenden Winter nicht mit einem Gefühl der Untergangsstimmung betrachten», schilderte Leibowitz ihre ersten Eindrücke.

Die Stadt mit ihren rund 80 000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt über 300 Kilometer nördlich des Polarkreises. Letzte Woche am 27. November ging die Sonne dort das letzte Mal unter – und sie wird erst in zwei Monaten wieder auftauchen. Aber Winterdepressionen und Schlafprobleme sind in diesem Städtchen viel seltener, als angesichts des fehlenden Tageslichts zu vermuten wäre. Das zeigen Daten der sogenannten Tromsø-Studie, an der seit 1974 rund 45 000 Personen teilgenommen haben. «Die negativen Auswirkungen des dunklen Winters sind für die Mehrheit der Bevölkerung tatsächlich eher Mythos als Tatsache», sagt die Epidemiologin Laila Hopstock von der Universität Tromsø, die an der Langzeitstudie beteiligt ist und zur Volksgesundheit forschet.

Die US-Forscherin Leibowitz meinte nach vielen Gesprächen und basierend auf Beobachtungsdaten, verstanden zu haben, wie die Norwegerinnen und Norweger dem Winterblues trotzen. Aus ihrer Sicht gibt es demnach

einen Zusammenhang zwischen der Gesundheit und der Einstellung der Menschen zum Winter: Diejenigen, die dem Winter optimistisch entgegenblickten, wiesen in der kalten Jahreszeit ein höheres Wohlbefinden auf. Ja sie blühten sogar auf, versprühten mehr

Lebensfreude und Tatendrang, wie Leibowitz in der Fachzeitschrift «International Journal of Wellbeing» berichtete. Dass eine positive Einstellung unserer psychischen und sogar physischen Gesundheit guttut, wird inzwischen von vielen Studien gestützt. «Ich glau-

«Die negativen Auswirkungen des dunklen Winters sind eher Mythos als Tatsache.»



Laila Hopstock
Epidemiologin in Tromsø



Kaminfeuer und Kerzen schaffen Gemütlichkeit in den dunklen Wintertagen.
Bild: Getty

szeit muss nicht sein

be, die Menschen in Tromsø haben Strategien entwickelt, die man überall anwenden kann, um den Winter wunderbar zu machen. Sie sehen den Winter als eine Zeit voller Möglichkeiten», so Leibowitz. Ausserhalb Norwegens hingegen neigten wir dazu, «uns nur auf die Art und Weise zu konzentrieren, wie der Winter uns einschränkt, und auf die Dinge, die wir nicht tun können».

«Koselig» ist die Lebenseinstellung der Norweger

Der Epidemiologie-Professorin Laila Hopstock könnte das Wort «Einschränkung» fremder nicht sein. «Wir ändern unser Leben nicht, nur weil es dunkel und kalt ist», sagt sie. «Wir ziehen uns warm an und gehen nach draussen, egal, wie das Wetter ist.» Fischen, Skifahren, Langlaufen, Eislaufen: diese Dinge gehörten einfach zum Winter – als Vergnügen für die ganze Familie. Erst gestern sei sie dick eingepackt mit ihrer Tochter auf dem gefrorenen Fjord Schlittschuhlaufen gewesen, als Zückerchen erleuchteten die Polarlichter.

Und sind die Leute in Tromsø nicht draussen, dann schmücken sie ihr Daheim. «Ich glaube, wir sind Weltmeister im Dekorieren», sagt Hopstock und lacht. Was die Dänen «Hygge» nennen, ist für die Norweger «Koselig»: In den eigenen vier Wänden Gemütlichkeit schaffen, mit viel Wärme und Licht. Zu diesem Lebensstil gehört aber auch, Freunde und Familie einzuladen,

gemeinsam warmen Tee zu trinken und zusammen zu essen. «Die Winterzeit ist wirklich unsere gesellige Zeit», sagt Hopstock.

Wie Hopstock das Leben in Tromsø schildert, bekommt man den Eindruck einer perfekten Welt. Sind denn wirklich alle glücklich in dieser Stadt im Winter? «Wenn sie hier auf die Strasse gehen, werden sich einige Leute sicher über das Schneeschaukeln beklagen, über die vereisten Windschutzscheiben oder die glatten Strassen», sagt Hopstock. Aber im Grossen und Ganzen sei man zufrieden. «Ich glaube, es gibt hier eine Art natürliche Selektion: Wer mit den extremen Bedingungen nicht zurechtkommt, will hier nicht leben.»

Für den Chronobiologen Christian Cajochen, Professoren an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel, ist der Selektionsdruck eine durchaus plausible Erklärung. «Auch die Isländer leiden weniger unter den langen und dunklen Wintern, als wir aufgrund des hohen Breitengrades der Insel annehmen würden», erklärt Cajochen. Studien hätten gezeigt, dass ein Grund wohl auch in den Genen liegt: Die Isländer scheinen demnach genetisch besser auf den Lichtmangel eingestellt zu sein.

Aus seiner Sicht ist jedoch die, wie er es nennt, «Lichthygiene» der Skandinavier entscheidend. «Im Norden sind sich die Menschen viel bewusster, wie wichtig Licht ist. Hierzulande hat das Ganze, zu Unrecht, immer noch ein

wenig den Touch von Esoterik», sagt Cajochen.

Mit Sonnenbrötchen die Dunkelheit verabschieden

Während unser Körper im Sommer an einem wolkenlosen Tag mit einer Lichtintensität der Sonne von bis zu 100 000 Lux beschienen wird, ist es im Winter bei bedecktem Himmel nur ein Bruchteil davon, im Mondschein gar nur 0,5 Lux. Zwar hat künstliche Beleuchtung nicht die gleichen Effekte auf den Körper wie Tageslicht, aber dennoch lässt sich damit dem Winterblues entgegenwirken. «Die Skandinavier wissen das seit langem», sagt Cajochen. So gebe es etwa in Helsinki seit den 90er-Jahren Lichtcafés.

Auch in Tromsø werde viel Wert auf künstliche Beleuchtung gelegt, bestätigt die Forscherin Hopstock: «Unsere Büros, unsere Wohnungen und Geschäfte werden mit hellem Licht geflutet.» Trotzdem, gibt sie zu, freue sie sich auf den 21. Januar. Dann nämlich werden Sonnenstrahlen das erste Mal wieder Tromsø berühren. «Das feiern wir», erzählt sie: «Zur Mittagszeit gehen alle nach draussen, um die Sonne auf der Haut zu spüren.» Dazu gebe es in Tromsø traditionellerweise warmen Kakao und Solboller (Norwegisch für Sonnenbrötchen). Das sei, erklärt Hopstock, ein sehr süsses Hefengebäck mit Vanille oder Himbeerkonfitüre, «ungesund, aber unglaublich lecker».

Was gegen die Wintermüdigkeit hilft – und was eher nicht

Stephanie Schnydrig

Es werde Licht

1 Die kurzen Tage im Winter machen müde. Einigen schlägt dies auch auf Gemüt. Eine wirksame Behandlung ist die Lichttherapie: Am Vormittag eine halbe Stunde vor einer lichtstarken Lampe zu sitzen, hilft Studien zufolge bei Winterdepressionen gleich gut wie Antidepressiva, und das ohne Nebenwirkungen. Erste Effekte können sich

schon nach ein bis zwei Wochen einstellen. In der Schweiz wird die Lichttherapie von den Krankenkassen übernommen. Wer nicht schwere Symptome aufweist, kann sich die tägliche Dosis Licht auch draussen holen. Im Winter scheint die Sonne zwar schwächer und oft ist sie hinter der Nebeldecke verborgen – aber heller als drinnen ist es allemal.

Runter vom Sofa

2 Besonders einladend ist es im Winter nur selten, die Jogging-schuhe zu schnüren und rauszugehen. Aber es lohnt sich. Denn die Bewegung im Freien ist ein hervorragendes Mittel, um geistige Ermüdung und Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Vorsicht geboten ist allerdings bei tiefen Minus-

graden. Zudem sollte man sich, um nicht zu schwitzen, trotz Kälte zu Beginn des Trainings nicht zu dick einmummeln. Besser sind dünne Schichten aus atmungsaktiver und feuchtigkeitsableitender Kleidung. Ein Dauerlauf muss es aber nicht immer sein. Schon ein kurzer Spaziergang über Mittag hilft, die Lebensgeister zu wecken.

Der Glaubenskrieg ums Vitamin D

3 Trifft die UV-Strahlung des Sonnenlichts auf die nackte Haut, bildet sich Vitamin D. Man vermutet, dass das Sonnenvitamin bestimmt, wie viel vom Glückshormon Serotonin und vom Schlafhormon Melatonin produziert wird. Wegen der schwachen Sonne im Spätherbst, Winter und zu Frühlingsbeginn bildet sich in dieser Zeit kaum Vitamin D. Ob wir uns nun aber alle mit Vitamintabletten eindecken sollten, ist unter Fachleuten höchst umstritten.

Ausser den Säuglingen, Schwangeren, alten Menschen

und Menschen mit dunkler Hautfarbe brauche eigentlich niemand Vitamin-D-Präparate, auch nicht in der kalten Jahreszeit, ist beispielsweise Thomas Rosemann, Leiter des Instituts für Hausarztmedizin an der Universität Zürich, überzeugt. Im Sommer liessen sich genügend Reserven bilden, von denen dann im Winter gezehrt werden könne. Zudem lässt sich ein leichtes Defizit auch mit einem kurzen Sonnenbad und natürlichen Lebensmitteln wie Fisch, Öl, Pilzen und Milchprodukten ausgleichen.

Ein Sprung ins kalte Wasser

4 Winter- oder Eisschwimmen hat in den nördlichen Ländern eine lange Tradition. Auch hierzulande erfreut sich der Sprung ins eiskalte Wasser immer grosserer Beliebtheit. Einige Studien weisen darauf hin, dass Schwimmen im Winter Müdigkeit beseitigt und die Stimmung hebt. Das berichten auch die finnischen Forscherinnen um Pirkko Huttunen von der Universität Oulu im Fachblatt «International Journal of Circumpolar Health». An der Studie nahmen 36 Finninnen und Finnen teil, die während vier Monate im Winter mehrmals pro Woche ins kalte Nass hüpfen, sowie 23 Personen, die kein Winterschwimmen praktizier-

ten. Demnach fühlten sich die Schwimmerinnen und Schwimmer Ende des Winters viel kräftiger, energiegeladener, aktiver und lebhafter als die Kontrollgruppe.

Eine Übersichtsarbeit kam zum Schluss, dass regelmässiges Schwimmtraining in kaltem Wasser sich tatsächlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Psyche auswirken könnte. Zu beachten gilt allerdings, dass der Sport insbesondere für unerfahrene und untrainierte Schwimmer auch erhebliche Risiken birgt. Deshalb sollte man sich nur langsam an das Kaltwasserschwimmen herantasten und es sollte immer unter Aufsicht durchgeführt werden.