Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 11

Artikel: So holen Sie die Seele aus der Winterkälte
Autor: Zahner, Karin / Leupold, Joachim
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725586

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

So holen Sie die Seele aus der Winterkälte

Kurze, trübe Tage, lange Nächte: Viele Menschen fühlen sich im Herbst und Winter müde, sie verspüren keinen Elan und haben schlechte Laune. Doch das muss nicht sein. Es gibt einfache Mittel, um diesem Winterblues erfolgreich den Garaus zu machen. Zum Beispiel mit einem Besuch in der Sauna.

Von Karin Zahner, mit Illustrationen von Karin Negele

In der kalten Jahreszeit sind Stimmungstiefs sehr häufig. Wenn es draussen düster, kalt, nass und neblig wird, fühlen sich viele Menschen antriebslos, schläfrig, deprimiert, desinteressiert, energielos und verspüren einen Heisshunger auf Kohlenhydrate – vor allem auf Süsses und Teigwaren. Alles Anzeichen einer saisonal abhängigen Depression (SAD).

Etwa zwanzig Prozent der europäischen Bevölkerung kämpfen mit winterlichen Stimmungsschwankungen und körperlichen Beschwerden. Davon sind zwei bis drei Prozent von der saisonal abhängigen Depression betroffen – das sind in der Schweiz immerhin 150 000 Menschen. Die überwiegende Mehrheit – also etwa zwei Drittel davon – sind Frauen. Es können aber auch Männer, Jugendliche und Kinder darunter leiden.

Die Symptome einer Depression zeigen sich in der Regel durch deutlichen Antriebsverlust, Freud- und Interesselosigkeit, Ermüdung nach kleinsten Anstrengungen, Schlaf- und Essstörungen sowie Grübelzwang, Schuldgefühle, negatives Denken und Selbstvorwürfe. Die Übergänge von einer saisonalen zu einer nicht saisonalen Depression sind fliessend.

«Bei einer Depression soll man nicht lange zuwarten und einen Arzt, Psychologen oder Psychiater aufsuchen. Denn man kann diese Krankheit heute mit modernen Medikamenten und mit Psychotherapie sehr gut behandeln», sagt Dr. med. Joachim Leupold, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Bad Ragaz.

Der Rhythmus der Natur

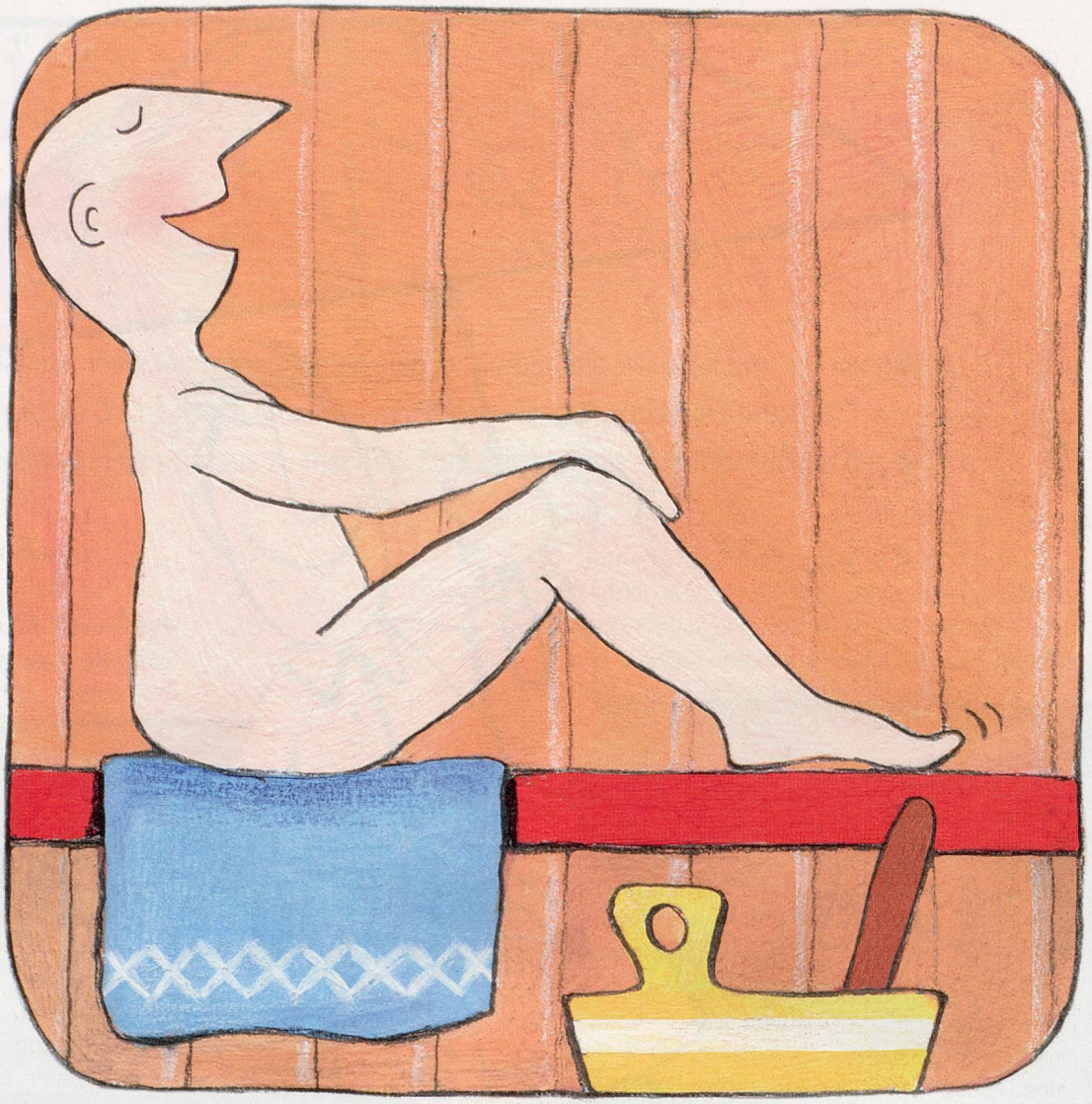
Doch weshalb sind wir im Winter schlechter drauf als im Sommer? Dafür gibt es zwei Erklärungen: eine psychologische und eine biologische. Die biologische berücksichtigt vor allem die saisonalen sowie die sogenannten zirkadianen Rhythmen des Menschen, aber auch die Lichtintensität. Letztere nimmt in den Herbst- und Wintermonaten markant ab, und dieser Mangel an Licht löst bei manchen Menschen die saisonal depressiven Störungen aus. Sobald der Frühling – und damit die Sonne – wieder da ist, klingen diese wieder ab.

Chronobiologen haben noch eine weitere Erklärung für den Winterblues. Laut ihren Erkenntnissen ist der Mensch eigentlich ein saisonales Wesen, bloss lebt er nicht mehr danach. Würde er dies tun, ginge es ihm besser. So müssten wir beispielsweise in der kalten Jahreszeit generell mehr schlafen und

essen. Doch die heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen, das elektrische Licht und die Zentralheizung zwingen uns zu Anpassungsleistungen, die dem natürlichen saisonalen Rhythmus zuwiderlaufen.

Unsere innere biologische Uhr steuert die zirkadianen Rhythmen, also die Anpassung an den 24-stündigen Tag-Nacht-Rhythmus der Erde. Experten vermuten, dass bei den von Winterblues und Winterdepressionen betroffenen Menschen die innere biologische Uhr aus dem Takt geraten ist. Eine Lichttherapie wirkt deshalb wie eine Art Taktgeber und hilft mit, die Rhythmen der Betroffenen wieder zu synchronisieren.

Psychologische Erklärungen für Depression berücksichtigen zudem die persönlichen, oft unbewussten Zusammenhänge zwischen den seelischen Stimmungen und denjenigen in der Natur. Im Herbst und Winter nehmen die Wärme und die Farbenvielfalt der Natur ab. Die Tage sind oft grau, die Felder abgeräumt, die Bäume haben die Blätter verloren, Parks und Gärten sind verlassen und die Lebensum-



stände härter. Für Menschen, die zu depressiven Stimmungen neigen, wird die Welt nun anstrengend, kahl, leer, farb- und trostlos. Die Vermutung liegt nahe, dass diese trüben Winterszenen die Grundeinstellung negativ beeinflussen und dass sie ein Stimmungstief auslösen können.

Doch was kann man dagegen tun? Um das fehlende Licht zu kompensieren, können ein täglicher Spaziergang um die Mittagszeit oder eine Lichttherapie nützlich sein. «Das beste Mittel ist es, sich zu bewegen. Denn Bewegung stärkt Körper und Geist, setzt Glückshormone frei und macht den Organismus widerstandsfähiger gegen die Krankheiten», sagt Experte Leupold. Zudem vertreibt die Bewegung an der frischen Luft auch die schlechte Laune.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sein Daheim freundlicher und heller zu gestalten. «Es lohnt sich, helle Lichtquellen zu installieren oder dunkle Räume aufzufrischen, indem man zum Beispiel die Wände hell streicht oder die braunen Kacheln im Badezimmer entfernt und durch weisse ersetzt», sagt der Experte. Doch aufgepasst: Diese Massnahmen ersetzen den täglichen Gang an die frische Luft nicht.

Energiekiller beseitigen

Auch eine positive Lebenseinstellung ist hilfreich. Wer sich beispielsweise über die verschneite Natur freuen oder der kalten Jahreszeit sonst etwas Gutes abringen kann, leidet seltener an Stimmungstiefs. Ein weiterer Tipp: Überlegen Sie sich, welches Ihre Energiekiller und welches Ihre Tankstellen sind. Versuchen Sie, die Energiekiller, so gut es geht, aus dem Leben zu verbannen und dafür mehr Zeit in Dinge zu investieren, die Kraft spenden.

Das können etwa Kontakte zu optimistischen, verständnisvollen Menschen sein, die gut zuhören können, das Gegenüber aber nicht mit gut gemeinten Ratschlägen erdrücken. Mit einer solchen Begleiterin oder einem solchen Begleiter sollte auch der tägliche ein- bis zweistündige Spaziergang im Tageslicht nicht mehr schwerfallen. Auch den Alltag sollte man sich

Sauna tut gut: So fühlen Sie sich dort wohl

Nackt In die Sauna geht man in der Regel unbekleidet. Der Grund dafür liegt bei der Hygiene. Schweiss im Badekleid ist unangenehm und nicht hygienisch. Klug eingesetzte Badetücher verbergen zu viel Nacktheit. Zudem gibts an den meisten Orten spezielle Bereiche für Damen oder Tage, an denen nach Geschlechtern getrennt geschwitzt wird.

Essen Mit vollem Bauch schwitzt es sich weniger angenehm. Die Verdauung benötigt bis zu dreissig Prozent unseres Blutvolumens. Vor einem Saunagang sollte die letzte Hauptmahlzeit deshalb mindestens zwei Stunden zurückliegen. Wer unbedingt etwas essen möchte, nimmt besser leichte Kost zu sich.

Trinken Während der Sauna sollten Sie nicht zu viel trinken. Besser ist es, wenn das Reservoir zu Beginn voll ist und es erst nach der Sauna wieder richtig mit Wasser aufgefüllt wird. Nur so kann richtig entschlackt werden! Während drei üblichen Saunadurchgängen verliert der Saunagänger manchmal mehr als einen Liter Wasser. Dieser Verlust muss unbedingt wieder ausgeglichen werden.

Pausen Die Ruhephasen zwischen den einzelnen Saunadurchgängen sollten mindestens so lange dauern wie das Schwitzen. Nach der Abkühlung mit kaltem Wasser oder an der frischen Luft sollten Sie sich hinlegen. Wenn möglich, kann man die Ruhephase mit warmen Fussbädern überbrücken. Dann verweilt man im Sitzen, während sich zum Beispiel der Blutdruck und die Pulsfrequenz normalisieren.

Richtig saunieren

Nehmen Sie Folgendes mit: zwei Stunden Zeit, ein Badetuch, zwei Handtücher, Bademantel, Badeschuhe, Duschmittel, Shampoo.

Vor der Sauna: Reinigen Sie sich unter der Dusche, und trocknen Sie sich gut ab. Wer schlecht ins Schwitzen kommt, kann sich drei bis fünf Minuten mit einem warmen Fussbad auf die Wärme vorbereiten. Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen in die Sauna.

In der Sauna: Legen Sie das Badetuch aus, und setzen oder besser legen Sie sich darauf. Setzen Sie sich als Anfänger auf die mittlere Stufe. Denn je höher Sie sitzen, desto heisser ist es. Verbringen Sie die letzten zwei Minuten sitzend. Nach acht bis zwölf, maximal aber nach 15 Minuten ist genug geschwitzt. Bleiben Sie generell nur, solange Ihnen wohl ist.

Nach der Sauna: Im besten Fall gibt es die Möglichkeit, an die frische Luft zu gehen. Vertreten Sie sich etwas die Beine, und kühlen Sie sich nach einigen Minuten unter den Kaltwasserduschen ab, oder tauchen Sie ins Kaltwasserbecken ein. Trocknen Sie sich vollständig ab, und nehmen Sie ein warmes Fussbad. Ruhen Sie sich nun für ungefähr zehn Minuten aus. Wiederholen Sie den Saunagang ein- bis zweimal, trinken Sie erst nach dem Schwitzbad viel Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

Wann meide ich die Sauna?

Bei akuten Infekten, besonders Fieber.
Bei Entzündung von inneren Organen.
Bei offenen Beinen.
Bei akuten Entzündungen.
Bei ansteckenden Krankheiten, also auch bei Fusspilz.
Bei Epilepsie.
Bei Lungentuberkulose.
Bei hochgradigen Gefässveränderungen, vor allem am Herzen und im Gehirn.
Bei nicht kontrollierbarem Blutdruckverhalten und Herzinsuffizienzen.

Wenn Sie unsicher sind: Fragen Sie Ihren Arzt!

Weitere Informationen: www.saunawellness.ch, www.sauna-bund.de

so gestalten, dass er zur Kraftquelle wird: Kaffee trinken mit der besten Freundin oder dem besten Freund, ein Hobby ausüben, ein Buch lesen, ein Bad nehmen, die Beine hochlagern, Sex haben, ein gutes Essen zubereiten, einen Tee trinken, gute Gespräche führen, sich einen Saunagang, eine Massage oder einen Besuch bei Kosmetikerin oder Coiffeur gönnen.

Auch Musik kann helfen, die Laune zu heben. Egal, ob Sie auf dem Rückweg vom Einkaufen im Auto laut zu Ihren Lieblingsliedern mitsingen oder sich unter der Dusche den Stress von der Seele singen, zu fetzigen Rhythmen durch die Wohnung tanzen oder sich ans Klavier setzen – Musik ist eine ideale Möglichkeit, um Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

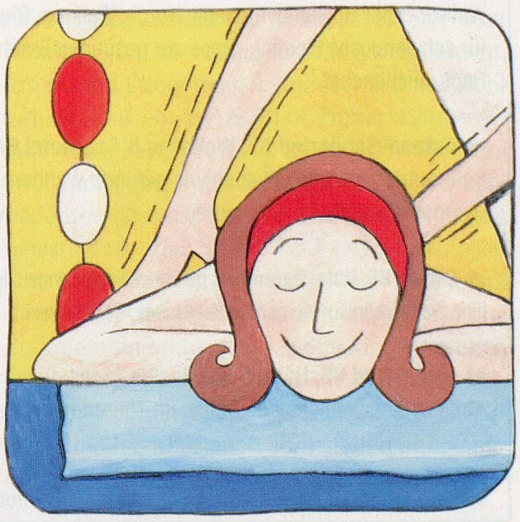
Die richtige Farbe tut uns gut

Wie bereits erwähnt, haben auch Farben einen positiven Einfluss auf unsere Psyche: Sie können beruhigen, Energie vermitteln oder für gute Laune sorgen. Ziehen Sie sich deshalb auch im Winter einen bunten Pullover über, streichen Sie eine Wand in der Wohnung farbig an, kaufen Sie gemusterte Kissen, oder malen Sie ein stimmiges Bild.

Wenn es draussen grau und garstig ist, hellt Gelb die Stimmung auf, Orange weckt die Lebensgeister, Grün macht ausgeglichen, Blau entspannt, und Rot aktiviert.

Duftet es zudem angenehm, fühlen wir uns sofort wohler und beflügelt – egal, ob man auf Räucherstäbchen steht oder ätherische Öle verwendet. So hebt Basilikum die Laune, Lavendel und Melisse beruhigen, Zitrone erfrischt. Und Eukalyptus hilft nicht nur gegen Atemwegserkrankungen, sondern fördert auch die Konzentration.

Ebenfalls wohltuend für Körper und Seele ist ein Besuch in der Sauna. Wer sich regel-



mässig dem Wechsel von heiss und kalt aussetzt, stärkt das Immunsystem und schafft gute Voraussetzungen für ein langes Leben. Ein Aufenthalt in der Sauna lässt die Haut aufblühen und bringt die Selbstheilungskräfte des Körpers auf Touren. Um diese Effekte zu erzielen, muss man jedoch mindestens einmal pro Woche über mehrere Monate hinweg tüchtig schwitzen. Schon nach einer einzigen «Schwitzkur» stellt sich ein angenehmes Gefühl der Erholung und des Stressabbaus ein. Sofern man gesund ist, bestehen keine Einschränkungen bezüglich der Frequenz, trotzdem sollte man nicht übertreiben.

Nie mehr als eine Viertelstunde

Wer noch nie in der Sauna war, sollte zuerst einmal ausprobieren, was für ihn gut ist. Wer wie lange und in welche Schwitzbadvariante gehen soll, hängt davon ab, wie viel er oder sie verträgt. Empfohlen wird, mindestens acht bis zwölf Minuten bei über 80 Grad in der Sauna zu verweilen. Nach fünfzehn Minuten ist aber für alle Schluss – länger sollte niemand schwitzen.

Dem einen macht die trockene Hitze nichts aus, die andere fühlt sich im feuchtwarmen Klima eines Dampfbades wohler. Es gibt auch Personen, die geniessen die Hitze schier unbegrenzt, mögen dafür die Aufgüsse nicht. Da die trockene Hitze nicht für alle eine Wohltat ist, sollte man unbedingt auch die anderen Möglichkeiten wie Bio-Sauna, Erd- oder Feuersauna oder Dampfbäder und Hamam ausprobieren, die in Wellness- oder Fitnesscentern im Angebot stehen. Auch ein Wochenendaufenthalt im Wellnesshotel sorgt für einen Tapetenwechsel und kann die Stimmung heben.

Acht gute Tipps, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun

Empfehlungen von Schweiz Tourismus für Wellnesshotels mit familiärer Atmosphäre und guter Lage:

➜ **Weggis LU, Hotel Alexander Gerbi:** Kräuterbad, Softpackungen, Rosenbad, Ruheraum mit warmen Wasserbetten und Blick auf den Vierwaldstättersee und in die Berge (Package «Alpienne Relax» und «Alpienne Relax & Harmonie»). www.alexander-gerbi.ch

➜ **Merligen BE, Hotel Beatus:** Tolles Gästeprogramm mit Kursen wie Wasser- oder Rückengymnastik, Nordic Walking, Qigong, Solebad für schwereloses Floating, Tipps zur gesunden Ernährung mit dem Haus-Küchenchef. www.beatus.ch

➜ **Gstaad-Schönried BE, Wellness & Spa Hotel Ermitage-Golf:** Sehr gute Sportmöglichkeiten wie geführte Wanderungen, tägliches Gymnastikprogramm, Velotouren. www.ermitagegolf.ch

➜ **Gstaad BE, Hotel Bernerhof:** geführte Wanderungen, leckeres Essen und eine Wellnessanlage sorgen für seelisches Gleichgewicht. www.wanderhotel.ch

➜ **Leukerbad VS, Hotel Sources des Alpes:** Relais-&-Château-Atmosphäre, wohltuendes Baden im Thermenwasser, Hydromassage. www.sourcesdesalpes.ch

➜ **Breiten VS, Hotel Salina Maris:** Sehr gute Möglichkeiten für Sport in der Natur im von der Unesco als Weltnaturerbe anerkannten Aletsch-Gebiet. Anerkanntes Soleheilbad mit Salz aus dem Urmeer, Wellnessangebote wie Matterhorn-Hot-Stone-Massage, Kräuterstempelmassage. www.salina.maris.ch

➜ **Saas Fee VS, Hotel Ferienart:** Grosses Walliser Chalet, familiär geführt. Time-out-Package (1 Relax-Massage, 1 Rasul, 1 Nachtkerzenölbad), Kneipp-Gang. Caldarium: Das Zusammenspiel von Wärme und Feuchtigkeit regt die Durchblutung an, reinigt Haut und Atemwege gründlich und saft. Stress wird abgebaut. Wirkungsvolle Entspannung. www.ferienart.ch

➜ **Samnaun GR, Hotel Silvretta:** Hier sollte man das Steinölbad ausprobieren (besonders hilfreich ist dieses Bad bei Rücken-, Gelenkschmerzen und Muskelproblemen. www.hotel-silvretta.ch

➜ **Scuol GR, Hotel Belvedere:** Bäder von Scuol inklusiv! Kleiner und feiner Spa im Hotel, direkter Zugang zu den Thermen. Zu empfehlen sind eine bergfrische Fussmassage, Engadiner Kräuterstempelmassage oder die Glasklare Regeneration. Wellness ist auch sonst in diesem Hotel angesagt, mit wunderschönen Zimmern und einer tollen Küche. www.belvedere-scuol.ch

Weitere Informationen: www.myswitzerland.com, **Informationen zu Klangwellness:** www.klang-wellness.ch

«Man kann Depressionen heute sehr gut behandeln»

Dr. med. Joachim Leupold, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxis in Bad Ragaz.

www.seelischegesundheit.ch

Die Tage werden kürzer. Viele Menschen leiden unter einer saisonal abhängigen Depression, auch Winterblues genannt. Warum? Die Lichtintensität nimmt in den Herbst- und Wintermonaten markant ab. Der Mangel an Tageslicht löst bei gewissen Personen die saisonalen depressiven Störungen aus. Sobald der Frühling und damit die Sonne wieder da sind, klingen sie ab.

Was kann man tun? Um das fehlende Licht zu kompensieren, kann eine Lichttherapie helfen, was auch den Zusammenhang zwischen den saisonalen Depressionen und Lichtmangel bestätigt. Deshalb ist es wichtig, dass die Menschen auch im Winter nach draussen gehen, selbst bei schlechtem Wetter. Täglich zwischen 11 und 13 Uhr an der frischen Luft zu spazieren, ist gut gegen Depressionen jeglicher Art. Denn Bewegung ist generell sehr hilfreich, um die Niedergeschlagenheit zu bekämpfen. Eine andere Möglichkeit sind Medikamente, die man bei der saisonal abhängigen Depression von Oktober bis April einnimmt.

Wie unterscheidet sich eine Winterdepression von anderen Depressionen? Wer im Winter depressiv ist, zeigt in etwa die gleichen Symptome wie jemand, der sonst niedergeschlagen ist. Es handelt sich also um eine Art der Einteilung. Heute werden Depressionen aber nach Schweregrad eingeteilt – leicht, mittel und schwer.

Wie äussert sich eine Depression überhaupt? Das kommt auch auf den Schweregrad an. Die Kernsymptome sind eine gedrückte Stimmungslage und eine Antriebshemmung. Die weiteren Anzeichen sind sehr vielfältig und können zum Beispiel sein: Schmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen, sich schnell am Rand der Belastungsgrenze fühlen, keine Lust nach Sex haben, keinen Appetit sowie keine Freude mehr an seinen Hobbys haben sowie Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen. Oft erzählen Betroffene auch davon, dass sie nichts mehr empfinden, freudlos sind, grübeln oder gegen einen Widerstand leben. Wer spürt, dass seine Stimmungen merklich gedrückter werden, sollte schnell handeln und Hilfe beanspruchen. Denn man kann Depressionen heute sehr gut behandeln.

Schlafstörungen oder Gedächtnisprobleme treten im Alter häufig auf. Ja, das ist ein Problem. Oft schlucken die Menschen dann Schlaftabletten, die sie abhängig machen. Dabei gäbe es Antidepressiva, die Schlafprobleme lösen würden und nicht abhängig machen. Auch bei Gedächtnisstörungen denkt man bei älteren Menschen eher an Alzheimer als an Depression. Oft handelt es sich dabei aber um eine sogenannte Pseudo-Demenz. Es ist also sehr wichtig, eine korrekte Diagnose zu stellen.

Wie viele Menschen sind von Depressionen betroffen? Man schätzt, dass jeder Dritte im Verlauf seines Lebens eine Depression erleidet.

Kann man vorbeugen? Zum Beispiel sich Gutes tun, mit netten Menschen zusammen sein, sich bewegen, sich gesund ernähren, sich eine Massage gönnen. Man soll im Leben Dinge unternehmen, bei denen man Energie tanken kann. Eine Depression ist eine komplexe Erkrankung, die viele Gründe haben kann – biologische, psychologische oder soziale. Meist führt eine Kombination von solchen Ursachen dazu, dass ein Mensch depressiv reagiert. Die genetische Vorbestimmung spielt also genauso eine Rolle wie zum Beispiel die Lebenserfahrungen oder die berufliche Situation.

Was soll man tun, wenn man sich längere Zeit niedergeschlagen fühlt? Sich nicht schämen, unbedingt den Arzt aufsuchen und die Probleme ansprechen. Allenfalls muss man den Mut haben, eine Abklärung beim Psychiater oder Psychologen zu verlangen. Eine Möglichkeit, um seinen Energiepegel einzuschätzen: Zeichnen Sie auf ein leeres Blatt Papier eine vertikale Skala. Am unteren Ende steht die Zahl Null, am oberen die Nummer 100. 0 Prozent bedeutet, dass die Batterie leer ist, 100 Prozent heisst, dass man frisch und tatendurstig ist. Nun kann man jeden Tag oder jede Woche auf diese Skala schauen und abschätzen, wie viel Energie man spürt. Gute Werte sind zwischen 80 und 100 Prozent. Sind die Zahlen tiefer, sollte man sich fragen, woran das liegt. Es gilt, Energiekiller, aber auch Tankstellen aufzuspüren, um die Batterie nicht leer werden zu lassen beziehungsweise sie wieder aufzufüllen.