

Bewegungsfreude wirkt dem Winter-Blues entgegen

Wir leben auf einem großen Abenteuerspielplatz. Graue Wintergedanken entstehen drinnen, nicht draußen.

Die vielen grauen Wintertage seit Jahresbeginn haben unterschiedliche Reaktionen ausgelöst. Während die einen trotzdem ihre Ski gewachsen und es kaum in den eigenen vier Wänden ausgehalten haben, stellten sich bei anderen Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eine Zunahme des Schlafbedürfnisses ein. Die einen spüren ein Winter-High, die anderen stimmen in den Winter-Blues ein.

Gern werden das graue Wetter oder der viele Regen als Schuldige für den Winter-Blues ausgemacht. Doch die Menschen mit dem Winter-High sind demselben Wetter ausgesetzt.

Auch auf molekularer Ebene laufen bei beiden dieselben Prozesse ab, in Summe wird aber etwas objektiv Identisches völlig un-

terschiedlich erlebt. Was immer die Ursache sein mag, in der Fachliteratur spielt der Winter-Blues keine Rolle. Auch kennen Sportler diesen nicht. Klar joggen die meisten lieber bei Sonnenschein und 20 Grad Celsius als bei Sturm und minus zwei Grad Celsius. Doch viele joggen trotz der Kälte. Ein Winter-Blues ist bei Sportlern daher nahezu unbekannt.

Was immer die Ursache für die unterschiedliche Wahrnehmung sein mag, die Antwort ist für beide dieselbe: rausgehen, spazieren oder wandern gehen, draußen Sport treiben, Hobbys suchen, die man auch im Winter ausübt, sich auf Dinge freuen, die den Winter speziell machen, Wintersport treiben, sich farbenfroh kleiden. Wer dem Rodeln, Eislaufen, Skilanglau-

fen, Tourenskifahren, alpinen Skilauf, Schneeschuhwandern und etlichem mehr etwas abgewinnen kann, freut sich über den Winter. In diesem Sinne: Raus vor die Tür, wann immer es möglich ist. Wir leben auf einem großen Abenteuerspielplatz, geschaffen für Groß und Klein. Gerade in unserer schönen Gegend ist für jeden was dabei. Graue Gedanken entstehen drinnen, nicht aber draußen.

Josef Niebauer ist Vize-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der PMU Salzburg. Beratung und Tipps unter: Tel.: 057255-232300
E-Mail: SPORTMEDIZIN@SALK.AT

SN PRAXIS
Josef Niebauer

