

GESUNDHEITS-TIPP

Müdigkeit im Winter – oft ist Lichtmangel schuld

Die dunkle Jahreszeit ist für viele Menschen mit Müdigkeit verbunden, die unterschiedliche Ausprägungen annehmen kann. Manchen fällt es schlicht schwerer, morgens zur gewohnten Zeit aufzustehen, weil es dann meist noch dunkel ist. Andere werden bereits am Nachmittag müde und haben Schwierigkeiten, bis zur normalen Schlafenszeit durchzuhalten. Die Erklärung für die Wintermüdigkeit ist jedoch oft ganz einfach.

WENIGER LICHT
MACHT SCHLÄFRIG

Grundsätzlich wird die Müdigkeit durch das Hormon Melatonin gesteuert. Wird es dunkel, schüttet der Körper mehr von diesem Hormon aus, damit wir müde werden und schlafen können. Umgekehrt werden wir durch Sonnenlicht wach und leistungsfähig. Im Winter ist nun den ganzen Tag über deutlich weniger Licht vorhanden, es ist teilweise schon am Nachmittag dunkel. Der Körper schüttet also mehr Melatonin aus, auch bereits zu einer vergleichsweise frühen Uhrzeit, und wir werden entsprechend müde.

Dass Menschen im Winter insgesamt müder sind, ist also vollkommen normal. Von Natur aus war der Winter deswegen auch die Jahreszeit, in der man pausiert und Kraft getankt hat. Die moderne Gesellschaft funktioniert jedoch nicht mehr in diesem

Rhythmus, auch in den Wintermonaten gehen Beruf und Alltag in den allermeisten Fällen ihren gewohnten Gang. Statt einer Erholungsphase gegen Jahresende kann es sogar noch einmal besonders stressig werden, wenn Projekte zum Jahresende abgeschlossen werden müssen oder im häuslichen Umfeld schon die Weihnachtsvorbereitungen anstehen. In der Summe soll man also leistungsfähig bleiben, wenn dem Körper eigentlich nach Herunterfahren ist. Wer aber sowieso schon mit Müdigkeit zu kämpfen hat, den kostet dieser Zustand noch einmal zusätzlich Energie.

SO KOMMT MAN TROTZDEM
IN DIE GÄNGE

Um trotz der Wintermüdigkeit gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen, können einige vergleichsweise einfache Maßnahmen bereits helfen:

- ausreichend erholsamer Schlaf
- Sport und Bewegung an der frischen Luft
- möglichst viel Sonne
- ein Lichtwecker für den Morgen
- die richtige Ernährung



Joerg Ortmann,
Inhaber der
Pinguin-
Apotheken,
gibt Ge-
sundheits-
Tipps.

•Pausen, wenn sie möglich sind
Gerade wenn man müde ist, ist der nächtliche Schlaf besonders wichtig. Deswegen sollte man seine gewohnten Zeiten unbedingt beibehalten und, wenn es der Alltag zulässt, sogar ein wenig früher ins Bett gehen. Wenn man zusätzlich zur Wintermüdigkeit auch noch zu wenig Schlaf bekommt, stresst man den Körper nur noch mehr.

Hilfreich sind außerdem möglichst viel Bewegung im Freien und so viel Sonne zu tanken, wie es irgendwie bei den wenigen Sonnenstunden geht. Gerade im Winter sind Körper und Seele dankbar für so viel natürliches Licht wie möglich. Auch Sport hat großen positiven Einfluss, denn wenn man erst am späten Nachmittag Sport treibt, verringert sich zunächst die Müdigkeit und man kommt besser durch den Abend. Außerdem schläft man letzten Endes in der Nacht besser.

Das morgendliche Aufstehen kann leichter fallen, wenn man über einen Lichtwecker verfügt. Je nach Wecker wird damit ein Sonnenaufgang imitiert. Es wird im Schlafzimmer langsam hell, dem Körper wird so signalisiert, dass es Zeit zum Aufwachen ist. So kann man unter Umständen der morgendlichen Dunkelheit ein Schnippchen schlagen.

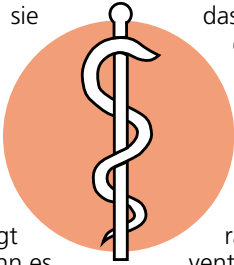
Auch die richtige Ernährung spielt weiterhin eine große Rolle. Ausreichend zu trinken und

das Richtige zu essen hilft dem Körper, mit der dunklen Jahreszeit zurechtzukommen. Im Winter neigt man gerne zu deftigen Mahlzeiten und schließlich auch, gerade durch die Adventszeit, zu mehr Süßigkeiten. Doch gerade jetzt sind viel frisches Gemüse und am besten auch Obst wichtig, damit man genug Vitamine und andere wichtige Nährstoffe erhält.

MÜDIGKEIT ODER
WINTERBLUES?

Mit ein paar Maßnahmen kann man also mit der Wintermüdigkeit schon besser zurechtkommen. Fühlt man sich trotz allem ständig müde und erschöpft oder es kommen Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit oder Angstzustände dazu, ist es aber auch möglich, dass man nicht nur mit der gewöhnlichen Wintermüdigkeit zu tun hat. Möglicherweise ist man von der Winterdepression, landläufig auch Winterblues genannt, betroffen. Tatsächlich ist eine Winterdepression eine saisonal-affektive Erkrankung und mehr als einfach nur ein wenig „schlecht drauf“ zu sein. Im Zweifel ist es also sinnvoll, ständige Niedergeschlagenheit und andere Anzeichen, die auf eine Winterdepression hindeuten könnten, mit dem Hausarzt zu besprechen.

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken



Blutspenden
dringend benötigt

Bereits eine einzelne Blutspende kann schon bis zu drei Leben retten.

Die Versorgung mit lebenswichtigen Blutpräparaten steht in den kommenden Wochen erneut vor einer großen Herausforderung. Vor allem in der Adventszeit und über den Jahreswechsel hinaus, wenn zahlreiche Feier- und Brückentage anstehen, wird es zunehmend schwieriger, den Bedarf an Blutspenden in Deutschland zu decken. Dies macht sich bereits jetzt in einigen Regionen / Bundesländern bemerkbar.

Die DRK-Blutspendedienste appellieren daher an alle Bürgerinnen und Bürger, auch in der Vorweihnachtszeit sowie zwischen den Feiertagen Blut zu spenden. Gerade in dieser Zeit, in der viele Menschen verreisen oder von den Festvorbereitungen eingespannt sind, kann es erfahrungsgemäß vermehrt zu Engpässen bei einzelnen Blutgruppen kommen. Gleichzeitig benötigen zahlreiche Patientinnen und Patienten, darunter Menschen mit schweren Erkrankungen oder nach Unfällen, weiterhin dringend regelmäßige Bluttransfusionen, um ihr Überleben zu sichern.

Regelmäßige Blutspenden sind entscheidend. Schon eine einzelne Blutspende kann bis zu drei Leben retten und ist eine einfache Möglichkeit, aktiv Gutes zu tun.

Die DRK-Blutspendedienste bedanken sich bei allen, die wäh-

rend des gesamten Jahres durch ihre Spendenbereitschaft dazu beigetragen haben, dass Menschen in Not zuverlässig mit lebenswichtigen Blutpräparaten versorgt werden können.

Auf den DRK-Blutspendeterminen zwischen 20. Dezember und 4. Januar erhalten alle Spendenden eine kleine Überraschung als Dankeschön für ihr Engagement. Um eine Terminreservierung vorab wird gebeten.

Wichtige Hinweise: Personen mit Erkältungssymptomen, Fieber und Durchfall werden nicht zur Blutspende zugelassen. Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!

Alle DRK-Blutspende-Termine in Schleswig-Holstein und Hamburg unter <https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/> oder über die kostenfreie Hotline Telefon 0800 11 949 11. Dort werden auch Fragen rund um die Blutspende beantwortet.

Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost richtet zusätzlich zu den regulären Spendeterminen im Dezember an einigen Orten Sonderblutspendetermine am 2. Weihnachtsfeiertag, Donnerstag, 26.12.2024, sowie am Samstag, 28.12.2024 und am Samstag, 4. Januar 2025, ein. Weitere Informationen unter <https://www.blutspende-nord-ost.de/blutspendetermine/>

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

2 Sofas 3er (B/T/H 217x101x75), 175€ und 2er (B/T/H 175x101x75) 150€, Leder beige, 1A Zust., je 2 Armlehnen klappbar + Kopfteilverstellung. ☎ (0172) 4122687

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

Moderner Teppich, 240 x 190 cm, Wolle, schwarz/ grau, 300 €, Info und Foto unter: ☎ 01573 / 87 95 700

Verk. Tassen-Service und Essservice von Eschenbach, VS sowie Mikrowelle, Fa. KHG, 20 l., neu, 40,- €. ☎ 0451/474386.

MUSIK

Kawai-Flügel, 1,5 mal 1,8 m stimmhaltiger und voluminös klingender kleiner Kawai-Flügel, Bj. 66/67, mit höhenverstellbarer Klavierbank 5800,- € VB oder Preisvorschlag, ☎ 0451/ 50 22 986

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Verkaufe Kaminholz ☎ 0173/9511655

KAMINE / SAUNA

KAMINHOLZ getrocknet + regional, Lieferung n.V., ☎ 0172 – 4021729

Dienstleistungen

Biete fachgerechten Obstbaumschnitt in und um HL. ☎ 01525 - 981 73 03

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

VW

Kaufe ständig ältere PKW ☎ HL- 69 09 19

YOUNGTIMER / OLDTIMER

Porsche 944, BJ' 87, Targa-Verdeck, dkl.-blau-met., 12.000€ ☎ 0178/7223300

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

VERSCHIEDENES

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

Leere Warenkartons, gr./kl., kostenlos abzuholen; 23923 Herrnburg-Lübeck. ☎ 038821/66830

Samsung Flachbildfernseher, 42 Zoll, mit Sony DVD-Player, beide funktionsfähig zu verschenken. Bitte melden unter ☎ 0451/30480522 ab 10 Uhr.

Haushaltsauflösung (keine Möbel) + Flohmarktartikel: Geschirr, Gläser, Vasen, Bestecke, Tischdeko, Lampen, Bilder u. Städteansichten, Designer-Waschbecken, Jugendstil-Kohlenschütte, Reitstiefel Gr. 42, Wildwestkleidung, antiquarische Bücher, Puppenbücher, Militaria (Bw), Boulekugeln, Gesellschaftsspiele, elektr. Werkzeug, div. Kleinkram, Elektro- u. TV-Zubehör. Info u. Fotos: ☎ 015738795700

Suche Diaprojektor ☎ (0 451) 803 983

Weihnachtsmann (lieb) ☎ 017641560136

Zwergpapagei (Pfirsichköpfchen/ auch genannt Lovebird) sucht Gesellschaft, gegen SG abzugeben. ☎ 0451/ 283 454

TIERMARKT

TIERMARKT

ZOO & Co.

www.zoo-schnack.de

Da geht's Tier gut

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

FREIZEIT- / REISEPARTNER

Mein Name ist Heidi, bin 74J. alt und sehr reiselustig, suche eine gleichgesinnte Person. ☎ (01578) 612 82 31

Wochenspiegel

Verlag: Lübecker Nachrichten Media GmbH Herrenholz 12, 23556 Lübeck

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG Damm 9-19 25421 Pinneberg

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion: Tel. 04 51/1 44-17 81 e-mail: wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63 Fax 04 51/1 44-17 79 Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11 e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

Zustellung: kostenlos, sonnabends Lübecker Nachrichten Zustell GmbH Telefon: 04 51/1 44-18 26

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 49 vom 01. Januar 2024

Gesamt-Druckauflagen: 95.985 Ausgabe Lübeck 26.805 Ausgabe Bad Schwartau / Stockelsdorf 16.650 Ausgabe Lübecker Bucht 17.810 Ausgabe Eutin / Malente 157.250 Gesamtauflage

NORD BLOCK

BVDA

ADA

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

DRK-Kreisverband Lübeck e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

JEDE SPENDE HILFT!

Unsere Kontodaten

DRK-Kreisverband Lübeck e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Verwendungszweck: Rotkreuzarbeit

IBAN: DE42 2512 0510 0001 6966 00

BIC: BFSWDE 33 HAN

Ihre Spende hilft.

Den Menschen vor Ort.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie soziale Projekte in Lübeck, zum Beispiel in den Kleiderläden, im Besuchsdienst oder in der Kinder- und Jugendarbeit.

www.drk-luebeck.de

Eigenes Geld verdienen, Träume verwirklichen!

Wir suchen Zusteller. Der perfekte Nebenjob für junge Leute*.

wochen
spiegel

Melde dich unter Telefon: 0451 / 144-1858

*Schüler zwischen 13 und 17 Jahren.