

# Wie der Herbst richtig schön wird

Adieu warme Sommernächte, hallo kuschelige Tage zu Hause!  
Kaum eine andere **JAHRESZEIT** sehen Menschen so ambivalent wie den Herbst

**HANNOVER.** Es ist kalt, es ist nass, es ist dunkel, kurzum: Es wird herbstlich. Unausweichlich werden die Bäume nun kahler und die Nächte länger. Vorbei sind die lauen Sommerabende, die Badetage am See. So mancher oder manche hat vielleicht schon die Übergangsjacke aus dem Schrank gekramt, vielleicht auch Mützen und Schals. Andere verbringen bereits viel Zeit in den eigenen vier Wänden, während draußen dicke Wolkendecken am Himmel hängen und Regentropfen am Fenster die Welt draußen verschwimmen lassen. Wie elendig es sein kann, wenn sich das Jahr langsam dem Ende neigt – oder vielleicht doch nicht?

**SOCIAL-MEDIA-HYPE MIT BUNTEM LAUB**

Für viele Menschen ist der Herbst ganz offenbar mehr als nur die lästige stürmische und verregnete Jahreszeit vor Weihnachten.

**Herbstzeit: Mit Heißgetränken und gemütlicher Atmosphäre zu Hause entspannen.**  
Foto: Ioana Motoc / Pexels



Kurz vor dem kalendarischen Herbstanfang am 22. September sind soziale Medien wie TikTok oder Instagram geflutet von ästhetischen Videos, mit denen die User die rot-goldenen Blätter, die schweren Regenwolken, und die kuscheligen Wollpullover herbeisehnen. All das gepaart mit Spaziergängen durch rascheldes Laub – oder die Lieblingsserie gemütlich eingemummelt auf der Couch verfolgen, während draußen Nebelschwaden vorbeiziehen. Herbstliebhaber zelebrieren das Schlürfen von gehypten Heißgetränken, wie dem Pumpkin Spice Latte – in den 20 Jahren seiner Existenz bei einer großen amerikanischen Kaffeehauskette gingen mehr als 600 Millionen Bestellungen über die Theke. Mittlerweile verkaufen sogar zahlreiche Drogerien das beliebte Kürbisgewürz für den Herbstdrink schlechthin.

Doch wie ist denn nun unser Verhältnis zum Herbst? Die einen hassen, die anderen lieben ihn offenbar. Eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Splendid Research aus dem Jahr 2016 in Deutschland zeigte: 23,2 Prozent der knapp 1000 Befragten gaben den Herbst als ihre unliebstes Jahreszeit an. Nur 8,5 Prozent erkoren ihn zu ihrem Liebling. Damit landet er knapp vor dem Winter, wurde von Frühling und Sommer aber ganz klar abgehängt. Ob sich das bis heute, acht Jahre später, geändert hat? Aktuelle Zahlen gibt es dazu nicht. Zumindest in den sozialen Medien wird aber der Eindruck erweckt, dass der Herbst doch einige Liebhaber dazugewonnen hat.

In den vergangenen Jahren ist der Trend der Herbstästhetik vermehrt aus den USA nach Deutschland geschwappt. Dort polarisierte vor allem die Influencerin Caitlin Covington. Immer, wenn sich die Blätter färben, reist die Creatorin nach Vermont und teilt unzählige ästhetische Herbstfotos. 2019 ging ein Bild von ihr und einer Freundin im typischen Herbstlook viral. Sie posierten in Jeans und Stiefeln, kuschelten sich in ihre Strickjacken und riesigen Schals. Auf Twitter, heute X, betitelte damals ein Fake-Account das Bild „Der Hot Girl Summer endet, bereitet euch auf den Christian Girl Autumn vor!“ Eine Anspielung auf die klischeehafte Ästhetik weißer, christlicher Frauen – und die Geburt eines internationalen Memes.

Covington nahm es damals locker und postete auch heute noch fleißig ihre herbstlichen Fotos. „Wenn die meisten Menschen wirklich in ihr Herz schauen, lieben sie den Herbst wahrscheinlich auch“, sagte sie 2023 der britischen Onlinezeitung „The Independent“. Augenscheinlich erkannten das auch die deutschen User. Zwar wird das Erntedankfest hierzulande

nicht so groß gefeiert wie Thanksgiving in den USA, dafür gibt es Pumpkin Patches – also hübsch gestaltete Kürbisfarmen – längst auch hier, und Halloween gewinnt zunehmend an Beliebtheit.

All das könnte ein Indiz dafür sein, wieso der Herbst generell mit offeneren Armen empfangen wird: Der vorfreudige Blick auf Rituale und anstehende Feste hat laut Psychologin Pia Lena Gran einen positiven Effekt auf Menschen. „Es tut gut, wenn man sich auf etwas freuen kann“, erklärt sie. Kürbisse schnitzen, Suppe kochen, das Gruseln feiern. Auch mit einer Serie, die man immer wieder im Herbst schaut, lässt sich ein kleines Ritual kreieren, auf das man sich freuen kann. Das berühmteste Beispiel ist wohl die US-amerikanische Serie „Gilmore Girls“, die mit ihrem lieblichen Kleinstadtsetting in den sozialen Medien immer wieder als die Herbstserie schlechthin gehypt wird.

**HERBSTBLUES DURCH MANGEL AN VITAMIN D?**

Dennoch gibt es Faktoren, die erklären, wieso der Herbst noch immer nicht jedermanns Lieblingsjahreszeit ist. „Im Herbst gibt es weniger Tageslicht, was dazu führt, dass der Körper mehr Melatonin – also das Schlafhormon – freisetzt“, erklärt Gran. In den helleren Jahreszeiten habe man deswegen oft mehr Energie. Tageslicht führe außerdem zu der Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, was die Stimmung positiv beeinflusst. Obendrein ist es im Sommer, aber auch im Frühling, draußen wärmer, weswegen man häufig mehr unterwegs sei und sich dadurch auch mehr bewege. „Das hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden“, finde aber im Herbst seltener statt, so Gran. Manche Menschen verfallen in der dunkleren Jahreszeit



Angenehme Tätigkeiten helfen dabei, dass kein Herbstblues aufkommt. Foto: Pavel Danilyuk / Pexels

dem sogenannten Herbstblues. Dieser beschreibt laut AOK-Krankenkasse eine „leichte depressive Verstimmung“, deren Gründe bisher noch nicht vollends bekannt sind. Es wird jedoch vermutet, dass der Mangel an Tageslicht und die dadurch fehlenden Glückshormone sowie fehlendes Vitamin D und vermehrtes Melatonin dazu beitragen können.

Im Gegenteil dazu kann der Herbst bei manchen Menschen aber auch die negativen Gefühle des Sommers ablösen, denn nicht jeder mag Hitze oder gleißendes Licht, beides Faktoren, die ursächlich für körperlichen und psychischen Stress sein können. Das könne unter Umständen sogar aggressiv machen, weiß Pia Lena Gran. „Außerdem geht mit dem Sommer manchmal ein gewisser Freizeitstress einher“, erklärt sie – beispielsweise durch den sozialen Druck,

was erleben oder bei anderen Personen auf Instagram oder TikTok mithalten zu müssen.

Sich den Herbst – ob online oder offline – herbeizusehnen, kann aber unter Umständen tatsächlich hilfreich sein. „Wenn wir unveränderbare Dinge so nehmen, wie sie kommen – sie akzeptieren – und das Beste aus ihnen machen, kann das einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit haben“, erklärt Gran. Doch auch hier warnt die Psychologin: Man solle sich nicht zu sehr mit den ästhetischen Medieninhalten identifizieren, sonst könne sich auch hier sozialer Druck negativ auf die Psyche auswirken.

**MIT RITUALEN UND FESTE SCHAFFEN POSITIVES**

Aber was tun, wenn einen doch der Herbstblues packt oder der Wetterwechsel einfach aufs Ge-

müt schlägt? Diese Tipps von Gran sind schnell umsetzbar. Mit Blick auf die Rituale und die Feste rät die Psychologin: „Planen Sie angenehme Aktivitäten und schaffen Sie bewusst positive Erlebnisse.“ Auch ein Spaziergang bei Tageslicht, zum Beispiel in der Mittagspause, helfe, die Glückshormone anzukurbeln. Immerhin kann der Herbst auch viel mehr bieten als nur trübes Regenwetter. Es gibt durchaus Tage mit goldenem Sonnenschein, an denen man sich an den bunten Blättern erfreuen kann.

Im Endeffekt ist und bleibt es individuell, welche Jahreszeit einem am meisten liegt, ob man sich die hohen Temperaturen zurückwünscht oder sich freut, wieder unter der Kuscheldecke verschwinden zu können. Der Herbst kommt und hält sicher für jeden Geschmack ein paar schöne Stunden bereit.

## Neues Konzept beim Hannoverkind Silvesterlauf

Die Kleinen kommen groß raus: In der 21. Auflage geht es vor allem um den Lauf-Nachwuchs

**HANNOVER.** Für Hannovers Laufszenen gehört er zum Jahreswechsel wie das Glas Sekt oder Raclette mit den besten

Freunden: Der Silvesterlauf um den Maschsee ist am letzten Tag des Jahres Kult und mit 3000 Teilnehmenden meistens



Neuer Name, neuer Fokus: Veranstalterin Stefanie Eichel und Mode-Mann Rolf Eisenmenger freuen sich auf den Hannoverkind Silvesterlauf am 31. Dezember. Foto: Michael Kramer

schon lange im Vorfeld ausgebaut.

Bei der 21. Auflage am 31. Dezember bewegt sich was. „Es war Zeit für ein kleines emotionales Refresh“, sagt Stefanie Eichel vom Veranstalter eichels. „Für die Erwachsenen bleibt alles wie gehabt, aber wir werden diesmal einen ganz besonderen Fokus auf die Kinder legen. Kinder sind unsere Zukunft, und dieses Projekt liegt uns besonders am Herzen.“

**1000 KINDER KÖNNEN MITMACHEN**

So geht das Event unter einem neuen Namen an den Start: „Hannoverkind Silvesterlauf“ ist geboren – und es stehen mehr Plätze für den laufenden Nachwuchs zur Verfügung als jemals zuvor. 1000 Kinder können am Maschsee aktiv dabei sein und zwischen einer 600 und einer 1200 Meter langen Strecke wählen. „Anders als zuletzt werden wir den Startbereich für die Kinderläufe separieren und aufwerten“, verspricht Eichel.

Während die Startgelder für die komplette Maschsee-Umrandung unverändert bleiben, zahlen Kinder künftig 3 Euro. Allerdings: Dieser Betrag wird zu 100 Prozent an das Projekt Hannoverkind weitergeleitet, das das Kinderkrankenhaus Auf der Bult, den Verein Kinderherz und

die Aktion Kindertraum unterstützt. „Unser Herz hängt an Hannover, und wir freuen uns, vielseitig helfen zu können“, sagt Hannoverkind-Initiator Rolf Eisenmenger, der es als „unfassbare Wertschätzung“ empfindet, „bei dieser Institution der Sportszene Namenspartner sein zu dürfen“. Auch Medienpartner Antenne ist von der neuen Ausrichtung begeistert. Antenne-Geschäftsführer Carsten Hoyer will „unseren Spendentag ‚Antenne hilft‘ dem Projekt Hannoverkind widmen“. Eisenmenger, der mit seinen beiden „LO&GO“-Modegeschäften in der Innenstadt Hannovers bekanntester Herrenausstatter ist, bekam von Eichel symbolisch die Startnummer 2025 überreicht.

**ZU GAST: „HIPSTER-RENTNER“ GÜNTHER KRABbenhÖFT**

„Ich werde aber nicht alleine an der Startlinie stehen“, kündigte Eisenmenger prominente Begleitung an. Auch Stil-Ikone und Hipster-Rentner Günther Krabbenhöft (79) hat seine Teilnahme schon zugesagt. „Er wird den Hannoverkind Silvesterlauf tanzen“, so Eisenmenger. Die Online-Anmeldung für den Lauf ist ab sofort geöffnet. Wer garantiert dabei sein will, sollte sich schon jetzt anmelden. **DANNO**

Alle Infos gibt es unter [www.silvesterlauf-hannover.de](http://www.silvesterlauf-hannover.de)

## Klartext mit Kai Wingenfelder und Christoph Stein-Schneider

**HANNOVER.** Der Presseclub Talk im Kunstladen, Lister Straße 3, hat schon mit einigen illustren Gästen aufgewartet: Neben Heinz Rudolf Kunze und Franziska Stünkel war auch schon Kultgastronom Bodo Linnemann zu Gast. Am kommenden Dienstag, 8. Oktober, ab 19 Uhr wird die Gästeschar um Kai Wingenfelder und Christoph Stein-Schneider von den Furies erweitert.

Mit weit über 1200 Konzerten und vier Millionen verkauften Tonträgern sind Fury in the

Slaughterhouse eine der erfolgreichsten Rockbands Deutschlands. Ihr 2021er Album „Now“ eroberte Platz 2 der Albumcharts, ihr Album „Hope“ (2023) erreichte sogar Platz 1. „Wir freuen uns sehr auf das Gespräch mit den beiden!“, so Klaus Ritgen vom Kunstladen. Dazu wurde sogar das Bühnenspodest um ein Element erweitert.

Ab sofort kann man sich für den Talk auf die Gästeliste unter [kr@kunstladen.com](mailto:kr@kunstladen.com) mit maximal einer Begleitung eintragen.



Klaus Ritgen (li.) und Ralf Nickel, Geschäftsführer des Kunstladens, beim Erweitern der Talkbühne Foto: Kunstladen

### Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich – ohne es zu wollen und zu spüren – immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

**Herbstangebot**  
**30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

**kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!**

**Bio-Handwäsche**  
Wir waschen nach traditioneller Art.

**50 €\* GUTSCHEIN**  
\*ab heute 5 Tage gültig

**Restaurieren von Teppichen aller Art**  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

**Teppich Klinik**  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81