

Wider den Herbstblues

Der Herbst ist im Reigen der Jahreszeiten der Außenseiter – zu Unrecht. Hier sind Tipps, wie Sie **MIT ENERGIE DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT** kommen

HANNOVER. Unter den vier Jahreszeiten ist der Herbst die fünftbeliebteste. Kann weg, heißt es allenthalben. Selbst der Winter hat seine Fans, Frühling und Sommer sowieso, die eiteln Superstars im Jahresreigen. Aber der Herbst? Mit seinen zügigen Nachmittagen – so kalt wie blaue Augen, die dich nicht mehr lieben?

Herbst ist, wenn die Zeiten draußen härter und die Menschen drinnen weicher werden. Herbst ist, wenn einen diese schwellige Bettschwere überkommt. Der Österreicher spricht von „Fadesse“. Fadesse ist der Zustand kraftloser Bettreife wenige Sekunden nach dem Aufstehen, wenn einen nur die jahrelange Gewohnheit und ein unvermuteter Restwille in die Lage versetzen, eine Hose anzuziehen.

Herbst ist Rückzug. Die Pflanzensäfte ziehen sich zurück in Stämme und Wurzeln, das Laub beginnt zu welken. Die Menschen ziehen sich zurück in Betten und Kneipen, die Seele beginnt zu welken. Tun wir etwas dagegen! Ich liebe den Herbst. Endlich ist dieser Zwang weg,

sich stimmungsmäßig des Sonnenscheins als würdig zu erweisen. Frühling kann jeder! Die Kunst ist es, im Herbst stabil zu bleiben. Hier kommen Tipps für spätes Glück im Jahr:

► **Tipp 1: Die Farben genießen**
Die Idee der Natur, einmal pro Jahr alle Blätter bunt einzufärben und dann von den Bäumen zu pusten, ist genial. Da muss man schon ein bisschen angeschädelt sein, um sich so etwas Putziges auszudenken. Herbstlaub ist wie Feuerwerk in Ultrazeitlupe. Das Konfetti der Natur! Genießen Sie das Spektakel. Und gegen Laubpuster morgens um halb sieben hilft Ohropax.

► **Tipp 2: Nach draußen gehen**
Natürlich: Drinnen ist es schön. Mein Körper braucht kein Sonnenlicht. Ich arbeite nicht mit Photosynthese, ich arbeite mit Steak und Pommes. Es ist besser, sich innen aufzuhalten, als nutzlos im Garten herumzustehen wie J.D. Vance in einem amerikanischen Schnellimbiss. Aber selbst trübes Regentageslicht wirkt gegen Stimmungstiefs

besser als jede Lampe. Schlechtes Wetter sieht durch Fenster betrachtet immer schlimmer aus, als es tatsächlich ist. Gehen Sie raus, atmen Sie tief durch. Und klagen Sie nicht über das ewige Thema Wetter. „Die Menschheit wird niemals Frieden finden, bis jeder sein eigenes Wetter mit sich herumträgt“, schrieb Jerome K. Jerome. Leider wahr.

► **Tipp 3: Zugvögeln hinterher träumen**
Die Zugvögel machen sich auf nach Süden. Fliegend natürlich, nicht mit der Bahn. Der Name täuscht. Wenn Zugvögel mit der Bahn fahren, hätten sie spätestens an der Schweizer Grenze ein Problem. Betrachten Sie die Formationen am Himmel. Schicken Sie ihnen Ihre Gedanken hinterher. Welcher Vogel möchten Sie sein? Es ist in Ordnung, nicht immer der Leitvogel sein zu wollen. Die Welt braucht auch glückliche Folgevögel.

► **Tipp 4: Bewegung suchen**
Bewegung schüttet Endorphine aus. Endorphine sind im Körper, was der Honig im Tee ist. Schon einfache Yogafiguren helfen – wie etwa „Das zerschlagene Flusspferd“ oder „Der schwankende Kugelfisch“. Das geht auch im Freien.

► **Tipp 5: Behelfshitze erzeugen**
Es gibt nur wenig, was so viel Hitze ausstrahlt wie ein zorniges vierjähriges Kind. Leider ist es aus rechtlichen Gründen nicht möglich, gastronomische Außenbereiche mit zornigen vierjährigen Kindern zu beheizen. Stattdessen greifen Wirte auf den Heizpilz zurück (lat. Fungus glühmaticus). Dessen Problem ist seine enge Komfortzone. Wer zu nah dran sitzt, bekommt



nach zehn Minuten eine schmackhafte Kruste – er wird zum lebensgroßen Dönerspieß. Wer zu weit weg sitzt, kann zu einem Eisblock gefrieren und muss aufgetaut werden – 20 Minuten bei 200 Grad Umluft (Folie vorher entfernen). Alternativ: Setzen Sie sich in Blümchenshorts und T-Shirt vor die geöffnete Backofentür und hören Sie „Vamos a la playa“ und „Sunshine Reggae“ im Wechsel.

► **Tipp 6: Verwöhnen Sie sich**
Durchsage neulich im Supermarkt: „Mal bitte sechs Liter Doornkaat aus dem Lager!“ Sechs Liter? Mein erster Gedan-

ke war: „Wer trifft sich da wohl? Das Bundeskabinett? Der Volkswagen-Aufsichtsrat? Die SPD Sachsen-Anhalt?“ Gönnen Sie sich, was Sie gern essen oder trinken. Besonders wichtig im Herbst: Vitamin D, Omega-3-Fettsäure, B-Vitamine. Perfektes Herbstessen: Matjes mit Kartoffeln, Kräuterquark und Leinöl. Zur Not geht auch Toffifee.

► **Tipp 7: Sorgen Sie für Licht**
Zu den wenigen Segnungen der düsteren Jahreszeit gehört, dass die Hässlichkeit so manchen Dorfes dem gnädigen Deckmantel der Dunkelheit überantwortet bleibt. Früher wurden deutsche

Dörfer nächtens von lilafarbenem Grünpflanzenlicht erhellt. Das sah aus, als sei jedes dritte Haus eine insolvente Schlachtereirei. Heute werden vor allem im Innenbereich millionenfach LED-Streifen ausgerollt, als rechne man jederzeit damit, dass im Flur ein Airbus landet. Gut so! Lumen, Watt und Kelvin sind meine Freunde. LEDs sind das Methadonprogramm für Pyromanen.

► **Tipp 8: Schmieden Sie Pläne**
Irgendwann wird es wieder hell. Seien Sie vorbereitet. Entwickeln Sie Ausflugs- und Reisepläne. Lassen Sie sich vom Kopfkino auf die Insel der Vorfreude schicken.

Der Herbst ist bunt. Das Leben auch – wenn man es zulässt.

Symbolfoto: Vadim Bogulov / Unsplash

► **Tipp 9: Hören Sie diese Playlist**
Lesen Sie sich ins Glück der Erkenntnis! Schauen Sie Liebeskomödien! Und hören Sie mal wieder bewusst Musik. Hier kommt eine Herbst-Playlist abseits der Charts: „Fresenhof“ (Knut Kiesewetter), „Herbstlied“ (David Lübke), „Fields Of Gold“ (Sting), „Running On Empty“ (Jackson Brown), „Wenn es dunkel und kalt wird in Berlin“ (Element of Crime), „Winter Winds“ (Mumford & Sons), „Girl From The North Country“ (Bob Dylan & Johnny Cash), „Ride On“ (Christie Moore), „Golden Heart“ (Mark Knopfler), „Land Unter“ (Herbert Grönemeyer).

► **Tipp 10: Schlafen Sie genug!**
„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen“, soll Immanuel Kant notiert haben – „die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen“. Vielleicht war es aber auch Albert Einstein. Oder Hulk Hogan. Das Internet tendiert hier uneinheitlich. Halten Sie sich nicht mit Kleinigkeiten auf. Schlafen Sie. Schönen Herbst!

► **Manchmal verbirgt sich hinter dem Euphemismus „Herbstblues“ nur eine harmlose Stimmungsschwankung, manchmal aber auch ein echtes klinisches Tief. Depressionen sind behandelbar. Lassen Sie sich helfen. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet unter (0800) 3344533 ein Hilfefon (Montag, Dienstag, Donnerstag: 13 bis 17 Uhr, Mittwoch und Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr). Auch die Telefonseelsorge Deutschland bietet Unterstützung an – rund um die Uhr unter (0800) 1101111 oder (0800) 11110222 oder 116123.**



Einfach mal was gönnen!

Foto: Seema Miah / Unsplash

Medizin

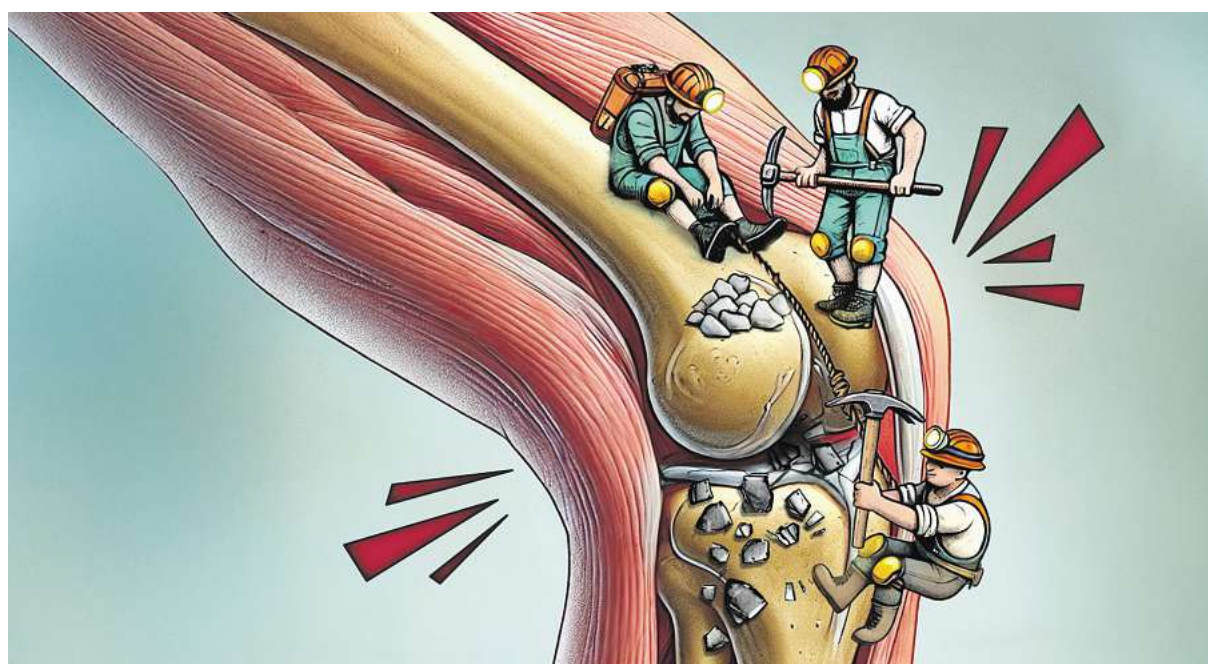
ANZEIGE

Raubbau an den Gelenken: Wie Arthrose den Knorpel zerstört

Pflanzlicher Wirkstoff kann Körperzellen stoppen, die den Knorpel bei Arthrose angreifen

Arthrose zerstört schleichend den Knorpel und verursacht starke Schmerzen. Doch Forscher entdeckten, dass ein pflanzlicher Wirkstoff bestimmte Körperzellen stoppen kann, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen – was das für Millionen Arthrose-Patienten bedeutet.

Die moderne Medizin erforscht immer mehr pflanzliche Wirkstoffe bis ins Detail – auch die heimische Mistel. Schon vor über 100 Jahren vermuteten Naturbeobachter ihr Potenzial in der Krebsbehandlung. Heute analysieren Wissenschaftler ihre Eigenschaften in hochmodernen Laboren und untersuchen ihre therapeutische Wirkung intensiv. Tatsächlich wird die Mistel mittlerweile in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann¹.



Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspür-

ren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Was unser Experte rät:

Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen: Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild

wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



RubaXX