

WELLNESS IM HERBST

Gebrauchsanweisung für eine "fiese" Jahreszeit

An der Türkischen Riviera beginnt jetzt (nach dem Frühling) die schönste Zeit des Jahres. Tagestemperaturen um die 30 Grad, frische Nächte, trockene Luft und damit klares Wetter. Die wenigen Regenschauer sind wie eine erfrischende Dusche für Flora und Fauna. Aber wie geht es den Menschen jetzt in Deutschland? Kälte, Regen, ein trister, grauer Himmel, kurze Tage und lange Nächte - das drückt auf die Seele. Schwindet das Licht, kommen die trüben Gedanken und die schlechte Laune - und vergehen häufig wieder ganz von selbst.

Doch bei manchen Menschen halten sich solche Stimmungstiefs hartnäckig. Unter dieser Winterdepression oder "Saisonal abhängige Depression" - kurz SAD - in der Fachsprache genannt, leiden etwa 5% der Deutschen.

tonin im Gehirn ist, führt das zu Depressionen.

Wer betroffen ist, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. Man muss nicht gleich Antidepressiva schlucken. Bewährt haben sich sanfte, natürliche Methoden, wie Lichttherapie, Schlafentzug und Johanniskraut.

Freunden können die düsteren Gedanken vertreiben. Überhaupt: das Allerbeste in dieser dunklen Zeit gegen Depressionen ist der soziale Kontakt. Sich mit Menschen umgeben, die man mag, mal Ausgehen am Abend, das hilft nicht nur gegen trübe Gedanken. Soziale Kontakte stärken auch das Immunsystem!



Ursache der Winterdepression ist zu wenig Sonnenlicht während der Monate Oktober bis April. Wenig Licht führt zu einem Überschuss des Schlafhormons Melatonin im

Aber nicht jeder "Herbstfrust" ist gleich eine ausgewachsene Depression. Auch gegen die ganz normale miese Laune im Herbst kann etwas getan werden: Viel Bewe-

Der Herbst kann so schön sein...

Mit frostigen Nächten und warmen Farben leitet der Herbst die kalte Jahreszeit ein. Wind und Regen draußen machen Lust auf warme Mahlzeiten, die nun wieder opulenter und üppiger ausfallen als in der wärmeren Sommerzeit.

Die letzten Gemüse des Jahres werden jetzt geerntet - Kohl, Knollen-, Wurzel- und Rübgemüse und die farbenprächtigen Kürbisse. Ihre zahlreichen Vital- und Nährstoffe sind in den kalten Monaten die idealen Partner der Gesundheit.

Für viele, die an der Türkischen Riviera leben, ist es auch die "Heimweh-Jahreszeit" - das Sommerloch ist vorbei, es locken Straßenfeste, die Weinlese und ihre Feste, Erntedank. Und auch für die Reiter ist es jetzt die schönste Jahreszeit: Hörnerklang,



Körper. In der Tierwelt löst das den Winterschlaf aus. Helles Licht bewirkt, dass der Körper Serotonin, einen Botenstoff des Gehirns, herstellt. Wenn nicht genug Sero-

gung durch Sport und möglichst viel Kontakt mit Licht, zum Beispiel durch einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause, Radtouren oder Joggen zusammen mit



Reitjagdsaison... Tiere werden dabei nicht mehr gejagt, die Hunde verfolgen eine künstlich gelegte Spur. Auch Nichtreiter sollten einmal das einmalige Flair erleben: auf fast allen Jagden werden Zuschauerkonvois mitgeführt.

Ein süßer Geruch von Herbst

Die Eßkastanie ist eine Delikatesse aus dem Mittelmeerraum. Auch auf den Basaren an der Türkischen Riviera können sie die leckere Nuß finden. Die Eßkastanie, Edelkastanie, Marone oder 'sweet chestnut' wie die Engländer sie nennen, gehört zu den Buchengewächsen und nicht zu der Roßkastanie, die eine eigene botanische Familie repräsentiert. Im Mittelmeerraum ist sie seit über 2.500 Jahren beliebt. Den Römern verdankt Mitteleuropa diese Erweiterung des herbstlichen Speiseplans.

Für Diätfans: Eßkastanien enthalten kaum Fett, dafür um so mehr Eiweiß und Stärke, die freilich erst durch Rösten und Kochen aufgeschlossen werden muss. Dafür werden die Früchte kreuzweise eingeritzt und für 10-15 Minuten gekocht oder trocken bei 200°C 15-20 Minuten im Backofen gebacken. Sie sollten so heiß wie möglich geschält werden, wobei auch die braunen Häutchen entfernt werden müssen.

Die Herbstluft...

...ist voll von ganz besonderen Düften. Regennasse Tannenwälder und bunte Laubhaufen sind zwei Beispiele dafür. Wer seine Kindheit im weiteren Umfeld einer Zuckerfabrik verbracht hat, verbindet das malzige Aroma der Rübenkampagne immer mit dem endgültigen Ende des Sommers. Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl, wenn Sie an einem kalten son-

nigen Novembermorgen vor die Tür treten und tief durchatmen. Ohne ganz genau zu wissen warum, spüren Sie dann: Es riecht zum ersten Mal nach Schnee. Der Grund dafür: Düfte sind der Schlüssel zu unseren Erinnerungen.

Unsere Nase hat zwischen zehn und 25 Millionen winzige Riechzellen. Die sitzen alle im oberen Bereich unserer Nasenmuschel auf einer Fläche von der Größe eines Markstücks. Zusammen mit unserer Atemluft strömen die Duftmoleküle an winzigen Flimmerhärchen entlang und lösen so in den Riechzellen einen Duftreiz aus. Der wird als elektrischer Impuls an unser Gehirn weitergeleitet. Dort wird dann aus allen eingehenden Reizen ein Duft "gemischt".



Es gibt soviel positives am Herbst. Man muss es nur entdecken.

Oder wiederentdecken: wann haben Sie sich das letzte Mal eine Blätterschlacht mit Unmengen von goldenen, roten und braunen Blätterhaufen geliefert?

Wenn das alles nichts hilft: einen Flug nach Antalya buchen und den Sommer einfach verlängern!

Martina Yaman