

Rezepte gegen den Herbstblues

In Luzern sind neblige Tage angebrochen. Das kann aufs Gemüt schlagen. Ein Experte verrät, was man dagegen tun kann.

Simon Mathis

Seit etwa einer Woche präsentiert sich die Stadt Luzern herbstlich-mysteriös. Der Nebel scheint allgegenwärtig, auch wenn er hier und da von der Sonne verschluckt wird. Laut Wetterprognose hält er sich bis mindestens am Wochenende. Wobei Vorhersagen zum Nebel notoriously schwierig sind, wie Stephan Bader vom Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie auf Anfrage sagt. «Anders als eine kilometerlange Front ist Nebel ein sehr kleinräumiges Phänomen, das von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird», führt er aus. «Ein kleiner Windstoss, und schon kann er verschwinden.»

Laut Meteo Schweiz gehört das Reusstal unterhalb von Luzern zu jenen Regionen, in denen am häufigsten Nebel auftritt. Genauere Daten zur Region oder zur Stadt Luzern liegen nicht vor. Laut Bader gibt es zwar Zahlen, sie sind aber bruchstückhaft und nicht belastbar. Dazu muss man wissen, dass die Messung von Nebel aufwendig und kostspielig ist. «Entsprechende Einrichtungen können sich nur grosse Flughäfen leisten», sagt Bader. Das ist auch der Grund, weshalb nur aus Zürich, Basel und Genf verlässliche Nebelraten vorliegen. Bader nimmt an, dass die Zahlen in Luzern in etwa vergleichbar wären mit jenen in Zürich-Kloten. Dort weist der Oktober durchschnittlich die meisten Nebeltage aus (etwa neun), gefolgt vom November (sieben). Im Winterhalbjahr von Oktober bis März gibt es durchschnittlich etwa 38 Nebeltage – Tendenz leicht sinkend.

Wie wirkt sich der Nebel aufs Gemüt aus? «Die Wechselwirkungen von Nebel und psy-



Hilft gegen schwermütige Stimmung: trotz Nebel nach draussen gehen.

Bild: Eveline Beerkircher (Luzern, 5. 11. 2024)

chischer Gesundheit sind bisher kaum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung gewesen», sagt Sebastian Fischer auf Anfrage. Er ist leitender Arzt der Spezialstationen bei der Luzerner Psychiatrie AG. Sehr wohl bekannt sei aber, dass Nebel teils erhebliche Auswirkungen auf körperliche Erkrankungen hat – vor allem auf die Atemwege. «Eine sehr gute Freundin von mir hat beispielsweise COPD, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Sie kann an nebelreichen Tagen kaum vor die Tür gehen, weil sie sonst schlecht Luft bekommt.» Solche körperlichen Einschränkungen hätten indi-

rekte Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Es sei aber «durchaus vorstellbar, dass Nebel auch direkt auf die Psyche einwirkt». Die sogenannte Herbst- oder Winterdepression sei denn auch kein Mythos, sondern eine anerkannte psychische Erkrankung. Sie werde in den USA seit Jahrzehnten im dort gültigen Diagnosehandbuch aufgeführt. Dort gibt es sogar ein zugelassenes Antidepressivum dagegen.

Eine etwas schlechtere Stimmung ist normal

Hierzulande sei das Krankheitsbild weniger bekannt. Von der Winterdepression betroffen sei-

en in der Schweiz schätzungsweise 3 bis 5 Prozent der Menschen. «Die Häufigkeit der Depression nimmt in der kalten Jahreszeit deutlich zu», hält Fischer fest. «Das zeigen auch unsere Belegungszahlen.» Allerdings könne man nur einen kleinen Teil dieser Depressionen klar als Winterdepressionen bezeichnen. Der Nebel selbst spiele bei einer Winterdepression – wenn überhaupt – nur eine untergeordnete Rolle.

Unterscheiden müsse man Depressionen auch vom sogenannten Winterblues. «Bei mindestens 80 Prozent der Leute geht die Stimmung im Winter eher nach unten.» Eine

etwas schlechtere Stimmung sei völlig normal und nicht besorgniserregend. «Einen Psychiater braucht man erst dann, wenn daraus eine vollausgeprägte Depression erwächst», so Fischer. «Ein klares Warnzeichen ist, wenn die Betroffenen ihren Alltag nicht mehr bewältigen können.»

Tipps gegen den Herbst- und Winterblues

– **Aktiv sein.** «Das bedeutet nicht, dass man viel Sport machen muss», sagt Sebastian Fischer von der Luzerner Psychiatrie AG. «Bereits ein morgendlicher Spaziergang an der frischen Luft ist so wirksam wie

ein Antidepressivum.» Wichtig sei, dass man sich bewegt und die körperliche Aktivität möglichst im Freien stattfindet.

– **Auf die Schlafhygiene achten.** Eine sogenannte Schlafentzugsbehandlung helfe gegen jede Depressionsform gut. Oft helfe es aber schon, wenn die Betroffenen eine halbe Stunde früher aufstehen als sonst. Fischer: «Das halten die meisten gut durch, und es hilft.»

– **Auf die Ernährung achten.** Winterdepressive Patienten essen oft viel mehr und nehmen teils deutlich an Gewicht zu. Ausserdem schlafen sie mehr und fühlen sich trotzdem energielos. Hier hilft sorgsames Essen, also zumindest auf ein Übermass an Süssigkeiten und Süssgetränken zu verzichten.

– **Nicht unnötig Geld ausgeben.** «Eine Lichttherapie ist ein anerkanntes Verfahren, aber die guten Geräte kosten mehrere hundert Franken.» Billigprodukte hätten keine Wirkung, weil sie die notwendige Lichtdosis nicht zusammenbringen. Ein morgendlicher Spaziergang sei wesentlich sinnvoller.

– **Es braucht keine Vitamin-D-Präparate.** Nicht richtig ist die Behauptung, dass eine Winterdepression durch Vitamin-D-Mangel entsteht. Zwar führt weniger Sonnenlicht zu einem Mangel an Vitamin D, aber mit der Entstehung einer Winterdepression habe das nichts zu tun. «Wichtig ist die Lichtmenge, die über die Augen aufgenommen wird», erläutert Fischer. «Dafür gibt es sogar spezielle Nervenzellen.» Deshalb sei die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten unnötig.

«Bemühungen zum Schutz der Demokratie erst recht verstärken»

Der Luzerner Wahlbeobachter Adrian Schmid verbrachte die US-Wahl Nacht in Atlanta. Hier sind seine ersten Eindrücke.

Interview: Robert Knobel und Roman Hodel

Der Luzerner **Adrian Schmid** (Bild) ist Präsident der Schweizer Demokratie Stiftung und weilt derzeit als Wahlbeobachter in den USA. Die Wahl Nacht hat der frühere Grünen-Politiker in Atlanta im Bundesstaat Georgia verbracht.



Beim letzten Interview mit unserer Zeitung vor wenigen Tagen prophezeiten Sie einen Sieg von Kamala Harris – doch nun wird Donald Trump neuer US-Präsident. Hat Sie das überrascht? **Adrian Schmid:** Nicht wirklich. Denn das amerikanische Wahlsystem funktioniert nicht auf dem Verhältniswahlrecht – dem Proporz, wie er bei uns vor über

hundert Jahren erstritten worden war –, sondern nach dem Grundsatz: the winner takes it all. Nun hat der republikanische Kandidat Donald Trump mit 51 Prozent knapp die Mehrheit, aber die ganze Macht gewonnen. Verstärkt wird dies noch mit der neuen republikanischen Mehrheit im Senat. Was mich jedoch überrascht, ist das durchwegs schlechtere Abschneiden der amtierenden Vizepräsidentin Kamala Harris. Sie verlor in allen Teilen im Vergleich zu Präsident Joe Biden an Wähleranteilen. Ein Grund: 73 Prozent gaben in Nachwahlbefragungen an, mit der wirtschaftlichen Entwicklung unzufrieden zu sein. Das war matchentscheidend.

Sie befinden sich in Georgia, dem «Swing State», der vor vier Jahren Joe Biden zum Sieg verhalf – und jetzt für Trump stimmte. Wie ist die aktuelle Stimmung hier?

Wir besuchten nach Schliessung der Wahllokale zunächst die Wahlparty der republikanischen Partei im Grand Hyatt Hotel. Hier war die Stimmung von Beginn weg sehr ausgelassen und zuversichtlich. Der Abend wurde mit einer betenden Parteisekretärin eröffnet, die Gott anflehend um die Vergabung für den politischen Gegner bat. Als dann aus dem Nachbarstaat ein überraschend deutlicher Sieg für die Trump-Seite vermeldet wurde, war der Trend klar. Von der zentralen Feier der Republikaner im Zentrum Atlantas ging's zu einer «Election Party» ins stark demokratisch geprägte Kalb-County. Hier war die Stimmung schon früh am Abend sehr verhalten. Auch im Swing State Georgia zeichnete sich früh ein Trend zu Trump ab. In einem Staat, der noch vor vier Jahren knapp an Joe Biden ging. Müde und enttäuschte Menschen verfolgten die ein-

treffenden Resultate auf dem Sender CNN, und auch ich verabschiedete mich bald.

Sie sind im Auftrag der Schweizer Demokratie Stiftung in den USA. Ist die amerikanische Demokratie jetzt in Gefahr?

Ja und nein. Mit dem Autokraten Trump steht die Demokratie in den USA nun vor ihrer grössten Herausforderung seit dem Bürgerkrieg im 19. Jahrhundert. Die ganze Welt muss sich wärmer anziehen. In vielen Bereichen tickt Trump anders als Amtsinhaber Biden: zum Beispiel in der Sicherheitspolitik, dem Klimaschutz und dem internationalen Handel. Andererseits bewiesen die Menschen an diesem 5. November auch ihre demokratische Reife: mit einer sehr hohen Wahlbeteiligung, weitgehend friedlich durchgeführten Wahlen und von gleichzeitig über 150 Volksentscheiden zu Sach-

fragen in 41 Staaten. So wurden zum Beispiel mit einer Ausnahme sämtliche Vorlagen für ein Recht auf Abtreibung unterstützt, sogar im konservativen Missouri.

Was bedeutet das Wahlergebnis für die Schweiz und Europa?

Für die Schweiz weniger als für die Welt: 2024 haben um fünf Milliarden Menschen gewählt. Einerseits haben die wichtigen Urnengänge in etwa Taiwan, Indonesien, Indien oder auch der Europäischen Union deutlich gemacht, dass die Demokratie wichtig bleibt. Andererseits wird das aktuelle Wahlergebnis autoritäre Autokraten weltweit stärken und stellt Europa sowie speziell die Ukraine vor gewaltige Herausforderungen.

Ist Ihr Mandat jetzt beendet – oder bleiben Sie noch in den USA?

Ich kehre nach Luzern zurück. Die Bemühungen zum Schutz und Weiterentwicklung der Demokratie müssen nun erst recht verstärkt und weitergeführt werden.

Hinweis

Adrian Schmid präsidiert seit 2016 die Schweizer Demokratie Stiftung. Er war Vizepräsident der Grünen Schweiz. Das Interview wurde schriftlich geführt.

Protestaktion in Luzern

Widerstand ist Pflicht: Unter diesem Motto haben sich gestern Abend rund 60 Personen auf dem Kapellplatz versammelt, um gegen die Wahl von Donald Trump als neuer Präsident der USA zu protestieren. Eingeladen hatte der feministische Streik Luzern. (rem)