Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Friedhofsbesuche, Volkstrauertag und Totensonntag – der November lässt uns besinnlich werden. Und wenn dann auch noch Nebel, feuchte Kälte, Dauerregen und Schnee hinzukommen, und die Dunkelheit zunimmt, dann schlägt sich das auf das Gemüt nieder, und wir werden vom Novemberblues befallen. Novemberblues?

Unter *„Blues“* versteht man im Allgemeinen eine eher traurig anmutende Musikform. Laut meinen Recherchen ist dieser Begriff eine Abkürzung der amerikanischen Wortverbindung *„blue devils“* und drückt Melancholie, Schwermut, Mutlosigkeit und auch Trostlosigkeit aus. Der November begünstigt diese Stimmung, es herrscht Novembertief. Warum?

Unsere innere Uhr, d.h. unser Biorhythmus reagiert auf Licht und Dunkelheit. Zwei Hormone spielen dabei eine besondere Rolle. Bei Tageslicht wird das Wachhormon Serotonin und bei Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin produziert. Serotonin ist auch als Glückshormon bekannt. Es wirkt entspannend, hebt die Stimmung und fördert das Sättigungsgefühl. Melatonin synchronisiert den Schlaf und das Wachsein und wirkt schlafförderndd. Weniger Serotonin und mehr Melatonin in der dunkleren Jahreszeit können Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Müdigkeit zur Folge haben und den Heißhunger auf Kohlehydrate fördern. Was kann man dagegen tun?

Auf dem Markt werden zahlreiche mehr oder weniger wirksame Mittelchen angeboten, die die Stimmung verbessern sollen. Nach meiner Erfahrung helfen aber tatsächlich vor allem drei Maßnahmen: Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung – am besten regelmäßig und in der frischen Luft und zwar so oft und so lang wie möglich! Und wenn Sie das nicht nur in der Freizeit, sondern auch darüber hinaus beherzigen, können Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Lassen Sie das Auto stehen und gehen Sie zu Fuß (oder fahren mit dem Rad) zum Bahnhof, zur Arbeit, in die Schule oder auch zum Einkaufen! Damit tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Stimmung und entlasten gleichzeitig den Verkehr und die Umwelt, schonen Ihren Geldbeutel und unterstützen den örtlichen Einzelhandel. Denn Einkaufen im Internet ist kein Garant für gute Laune – wie oft mussten Sie unpassende Ware wieder zurücksenden? Das Surfen im Internet strapaziert nur Ihre Augen und den Stromverbrauch und erhöht die Gefahr eines Befalls Ihres Computers mit Viren und ähnlichem Ungeziefer. Das Sitzen vor dem Bildschirm trägt auch keinesfalls zur Verbesserung des Schlafverhaltens oder des Kalorienverbrauchs bei.

Eigentlich gilt das mit der Bewegung nicht nur für den November und die dunkle Jahreszeit. Ausreichend Bewegung ist das ganze Jahr empfehlenswert, für Alt und Jung!
Wie die aufmerksamen Leser meiner Vorworte bereits bemerkt haben mögen, ist es mein Steckenpferd, Optimismus zu verbreiten. Gute Laune auch als Folge gesunden Lebensverhaltens ist die Voraussetzung für Optimismus und erhöht die Lebensqualität.

Ein bisschen Schokolade (in Verbindung mit Bewegung) ist natürlich auch gestattet, denn Kakao soll die Serotoninbildung anregen – siehe oben. Vielleicht warten Sie aber noch bis zum Nikolaustag, da soll Schokolade ein beliebtes und weit verbreitetes Geschenk sein.

Auf einen weiteren Lichtblick möchte ich noch hinweisen: Am 11. 11. wird sowohl St. Martin als auch der Faschingsbeginn gefeiert – beides sehr erfreuliche Ereignisse.

Mit den besten Grüßen
Ihr

Olaf von Löwis of Menar
Erster Bürgermeister