



2020/52 Hotspot

<https://shop.jungle.world/artikel/2020/52/winter-schlaf-statt-lock-down>

Winterblues

Winterschlaf statt »Lockdown«

Laborbericht Von **Svenna Triebler**

<p>In den Wintermonaten ist das Morgengrauen meist besonders grauenhaft.</p>

In den Wintermonaten ist das Morgengrauen meist besonders grauenhaft. Das Aufstehen fällt schwerer als ohnehin schon, und hat man sich endlich aus dem Bett gemüht, sorgt das triste Wetter auch nicht gerade für Aufmunterung. Diese saisonale Schläppheit ist keine Einbildung und auch nicht die Folge einer Überdosis Plätzchen oder Weihnachtsgans, sondern auf den Lichtmangel zurückzuführen.

Empirisch nachgewiesen ist etwa, dass Menschen im Winter pro Tag ungefähr eine halbe Stunde länger schlafen als im Sommer. Das Formtief tagsüber wiederum kann bis hin zu einer Winterdepression gehen, die im Gegensatz zur herkömmlichen Depression so deutlich mit der Tageslänge zusammenhängt, dass sie als gesonderte Erkrankung eingestuft wird – im Englischen übrigens unter dem Namen seasonal affective disorder, kurz SAD.

Empfehlungen, wie der jahreszeitlichen Mattheit zu begegnen sei, gibt es viele, etwa mit Sport, Spaziergängen am hellen Tag (wer das vorschlägt, lebt offenbar nicht in Norddeutschland) oder auch Tageslichtlampen. Mancherorts kommt auch Technik zum Einsatz, etwa im norwegischen Ort Rjukan, der so ungünstig in einem engen Tal liegt, dass er sechs Monate im Jahr ohne direktes Sonnenlicht auskommen muss. Seit 2013 sorgen allerdings drei auf den umliegenden Bergen montierte Spiegel dafür, dass zumindest der Marktplatz ein paar Lichtstrahlen abbekommt. Noch ehrgeiziger war der in der Spätphase der UdSSR entwickelte Plan, ganze Landstriche Sibiriens durch große Weltraumspiegel zu erhellen. Das Projekt wurde jedoch 1999 aufgegeben, nachdem der Satellit Snamja-2.5, der einen Reflektor von 25 Metern Durchmesser trug, beim Abkoppeln von der Raumstation Mir beschädigt worden war. Immerhin hat – bisher – noch niemand vorgeschlagen, die Erdachse ein wenig geradezurücken, um die globale Lichtverteilung zu optimieren.

Es kommt aber auch kaum jemand auf die naheliegendste Idee: Winterruhe. Immerhin behaupten zwei Forscher aus Griechenland und Spanien sogar, an den Knochen von

Frühmenschen, die vor 450 000 Jahren im heutigen Spanien lebten, ablesen zu können, dass diese regelrechten Winterschlaf gehalten hätten. Die vollmundige These stößt in Fachkreisen zwar auf Skepsis; dass der Körper in der dunklen Jahreszeit einen Gang herunterschaltet, kann aber jeder an sich selbst beobachten. Und in einer besser organisierten Welt wäre es auch gar kein Problem, der inneren Uhr zu folgen, Betriebe, die nicht zum Lebensnotwendigen beitragen, in die Winterferien zu schicken und es allgemein ein paar Monate lang etwas geruhsamer zugehen zu lassen – vielleicht ließe sich auf diese Weise sogar die eine oder andere Pandemie ausbremsen oder gar verhindern. Solange allerdings die herrschende Wirtschaftsordnung ähnlich unverrückbar scheint wie die Erdachse, wird man sich wohl weiter mit fiesen Viren und dem Winterblues herumschlagen müssen.