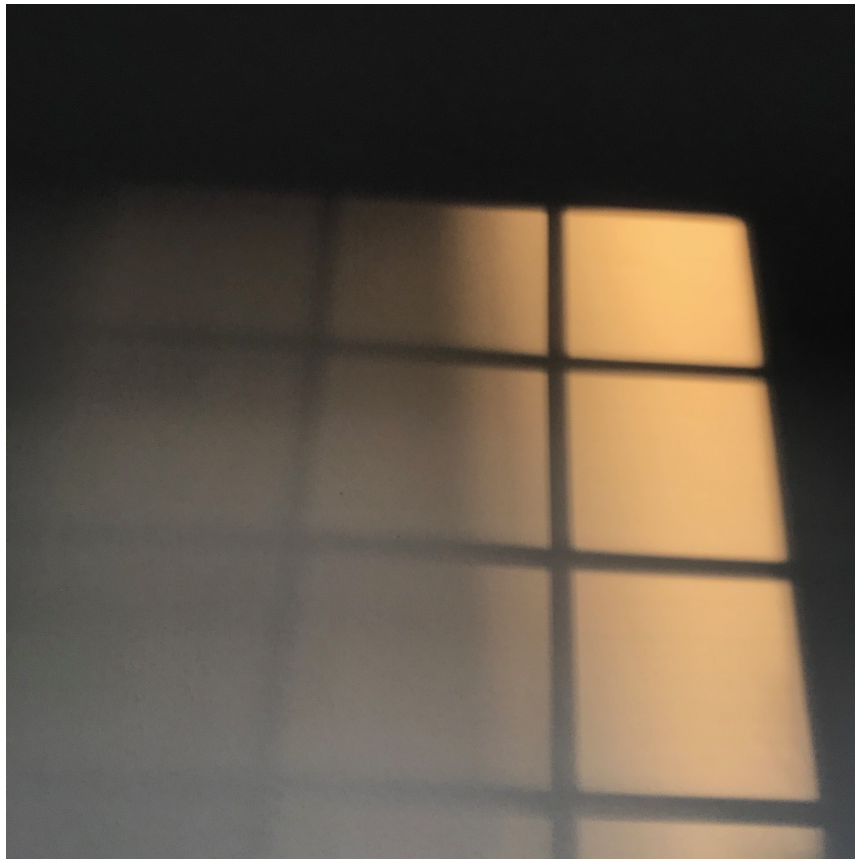


Fr, 22. Januar 2021



Die eigene Sonne sein

WIE MAN SICH SELBST SONNENAUFGÄNGE BEREITET

NOR. Nicht nur Corona drückt auf unsere Stimmung, sondern auch das Wetter, das in Ostfriesland erfahrungsgemäß eher Stürme als Schnee bereit hält in der gegenwärtigen Jahreszeit. Sonnenaufgänge an der Wand wie obig abgebildeter sind eine willkommene Aufhellung dieser dunklen Tage, aber statistisch gesehen selten. Dies ergab eine Untersuchung der SaM Norden. Das Institut erarbeitete daher einen Katalog mit DIY*-Sonnenaufgang-Alternativen, die die Stimmung positiv beeinflussen. Unter anderem empfiehlt die SaM das Praktizieren der Yoga-Übung "Sonnengruß" sowie das täglich mehrmalige Anheben der Mundwinkel. "Besorgen Sie sich unbedingt eine Lampe mit Dimmfunktion und schalten Sie diese mehrmals täglich ein", empfahl eine Sprecherin der SaM. Weiterhin solle man regelmäßig das Lied "Sunrise" von Norah Jones hören sowie Sonnenblumenkerne zu sich nehmen. Diese enthalten nicht nur viel Eisen, Magnesium oder B-Vitamine, sondern auch die Aminosäure L-Tryptophan, die zur Stimmungsaufhellung beiträgt. Sie kommt auch in Schokolade vor. "Natürlich ist auch die vermehrte Aufnahme von Schokolade sehr zu befürworten", so die Sprecherin.

(kaw)

*DIY, Abkürzung für Do-It-Yourself, ein Trend zum Selbermachen