

Trübster Winter seit 17 Jahren

von S. Marty - Dunkel, düster, grau: So wenig Sonne wie diesen Winter gibts in der Schweiz selten. Dies hat Folgen für die Gesundheit.



Selten war der Winter so düster. (Bild: Reuters/Arnd Wiegmann)

ein aus i s wäre die Kälte nicht schon hart genug: Auch die Sonne liess sich im Mittelland bisher kaum blicken. Laut Meteo Schweiz ist der aktuelle Winter einer der dunkelsten der letzten 30 Jahre. Die Sonne schien seit Anfang Dezember im Flachland nur 126 Stunden – nicht mal halb so viel wie im Rekordwinter 2008/09. «Weniger Sonnenschein hatten wir mit 109 Stunden das letzte mal im Winter 1986/87», so Daniel Gerstgrasser von Meteo Schweiz.

Da sich die Sonne bis Ende Februar «im Mittelland da und dort doch noch zeigen dürfte», wird der Winter voraussichtlich als trübster der letzten 17 Jahre in die Geschichte eingehen. 1995/96 wurden 130 Sonnenstunden gemessen.

Miese Stimmung und Knochenbrüche

Düster ist bei vielen auch die Stimmung: «Dieser Winter hat besonders vielen Menschen auf das Gemüt geschlagen», so Josef Hättenschwiler, Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich ZADZ. Auch für den Körper ist die fehlende Sonne laut Heike A. Bischoff-Ferrari, Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität der Uni Zürich ZAM, eine grosse Strapaze. Der Körper braucht Sonnenlicht, um Vitamin D herzustellen. Bei zu wenig Licht droht Vitamin-D-Mangel, der Muskelschwäche und Knochenbrüche begünstigt: «Zudem ist nicht ausgeschlossen, dass ein Vitamin-D-Mangel Infekte, Herz-Kreislauf- sowie Immunerkrankungen fördert.»

Da eine Kompensation übers Essen kaum möglich ist – nötig wären täglich 2 Portionen fetter Fisch oder 20 Eier – rät sie: «Wer nicht an die Sonne fliegen kann, kann im Winter mit Vitamin-D-Präparaten einen Mangel vermeiden.»

