

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 5: Anthroposophie : eine Annäherung  
  
**Rubrik:** Akzent Forum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Winterblues muss nicht sein

Interview mit Cornelia Conzelmann

**Der Herbst hat Einzug gehalten. Es wird wieder früher dunkel. Das kann auf die Stimmung schlagen. Was lässt sich tun, um gesund und fit durch den Winter zu kommen? Darüber sprachen wir mit Dr. med. Cornelia Conzelmann.**

**Frau Conzelmann, weshalb haben viele Menschen Mühe mit dem Winter?**

**Dr. med. Cornelia Conzelmann:** Dafür ist eine Kombination von Faktoren verantwortlich: Im Winter ist das Tageslicht weniger intensiv, die Nächte sind länger und wegen der tiefen Temperaturen halten sich die Menschen nicht lange im Freien auf. Insofern gibt es weniger soziale Kontakte. Im Sommer ist die Chance grösser, in den Aussenräumen anderen Menschen zu begegnen. Das hebt die Stimmung.

**Einen Einfluss hat auch die Sonne?**

Ja. Im Winter gibt es weniger Sonnenlicht. Dadurch wird man schneller müde. Das hängt mit dem Melatonin zusammen. Dieses Hormon wird bei Dunkelheit ausgeschüttet – im Winter also deutlich früher als im Sommer.

**Brauche ich im Winter mehr Schlaf?**

Eigentlich nicht. Für eine gute Erholung reichen 7 bis 8 Stunden Schlaf – im Sommer wie im Winter. Natürlich gibt es Menschen, die mit deutlich weniger Schlaf topfit sind. Falsch ist auch die Vorstellung, dass die Stunden vor Mitternacht erholsamer sind als die nachfolgenden. Es gilt jedoch zu beachten, dass sich der Tag-Nacht-Rhythmus mit dem Älterwerden verändern kann. Mit zunehmendem

Alter wird man bei Anstrengung schneller müde und macht zur Erholung tagsüber öfter ein Nickerchen. Dies kann die Schlafzeit in der Nacht verkürzen.

**Was lässt sich tun, um gesund und fit durch den Winter zu kommen?**

Grundsätzlich sollte man sich jeden Tag etwa eine halbe Stunde bewegen – am besten über Mittag, wenn das Sonnenlicht am stärksten ist. Das hat einen positiven Effekt auf das körperliche und psychische Wohlbefinden. Wichtig ist auch, sich ausgewogen zu ernähren, das heisst genügend Gemüse und Früchte zu essen.

**Ist es nicht gefährlich, bei Kälte Sport zu treiben?**

Natürlich gibt es ein paar Risiken. Wenn es vereist ist, besteht eine gewisse Sturzgefahr. Das muss man beachten, gerade wenn man walken oder joggen geht. Die Luft ist in der Regel sehr trocken und kalt, das kann Anstrengungsasthma auslösen, wenn man entsprechend veranlagt ist.

**Trotzdem plädieren Sie für Bewegung – welche Sportart ist am besten?**

Das hängt von den Lebensgewohnheiten ab. Letztlich soll das getan werden, was einem Spass macht. Ein Rezept gibt es nicht. Um die individuell passende Sportart zu finden, kann in den Kursen im Akzent Forum geschnuppert werden. Auch die kostenlose Bewegungsberatung ist nützlich. Besonders motivierend ist es natürlich, wenn man zusammen mit Freunden oder Bekannten Sport treibt.



**Cornelia Conzelmann** (geb. 1954 in Basel) hat an der Universität Basel Medizin studiert und ist Ärztin FMH. Sie ist seit vielen Jahren im Bereich der Gesundheitsförderung tätig. Seit 2009 arbeitet sie für die UNICEF am Projekt «Babyfreundliche Spitäler». Bei Pro Senectute beider Basel organisiert sie die Gesundheitstage in Lenzerheide, leitet Wanderungen und hält Referate.

**Die Gesundheitstipps von Dr. med. Cornelia Conzelmann**

- 30 Minuten Bewegung pro Tag
- Täglich an die frische Luft gehen
- Auf eine ausgewogene Ernährung achten

### Gezielte Bewegungsberatung

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Bewegungsberatung bei unseren kompetenten Sportlehrerinnen und Expertinnen Erwachsenen-sport: **061 206 44 66**

### Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden. [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

**akzentforum**  
Bildung | Kultur | Sport

# Besondere Angebote

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer 20 Min.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin,  
Sportlehrerinnen,  
Expertinnen Erwachsenensport

Kosten Gratis

## Longways, Contras, Squares ...

### Für Tanzgewohnte (keine Anfänger)

Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können (z.B. zu wenig Teilnehmende oder zu kleiner Raum)?

Daten 15.11./13.12./31.1.

Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhausturnhalle,  
Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Anna Jauslin und Käthi Ellenberger,  
Tanzleiterinnen und Expertinnen  
Tanzsport

Kosten Fr. 20.–/Nachmittag

Anmeldung Nicht erforderlich

Besonderes Tanzschläppli (Turnhallenboden),  
Getränk und evtl. z'Vieri mitnehmen

## Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig)

Datum 10. November

Tag/Zeit Montag, 13.45 – 16.45 Uhr

Ort Basel, Gemeindesaal St. Johannes  
(beim Kannenfeldplatz), Eingang  
Mülhauserstrasse benutzen,  
Tram 1, Bus 36 und 38

Leitung Tanzleiterinnen

Kosten Gratis

Anmeldung Nicht erforderlich

Besonderes Bequeme, leichte Schuhe

## Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 20. – Freitag, 24. April 2015

Ort BDB-Akademie in Staufen (D),

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,  
Tanzleiterinnen

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

## Schneeschuhwanderungen im Jura oder im Schwarzwald

### Auf Du und Du mit dem Doubs

Route St. Brais Rundwanderung (3h)  
Auf-, abwärts 450 m / 350 m

Datum 10. Dezember

Besonderes Billett Basel – St. Brais retour  
selber lösen (U-Abo gilt bis  
Laufen)

Treffpunkt 10.25 Uhr, Bahnhof SBB Treffpunkt

Rückkehr ca. 16.30 Uhr

Kosten Fr. 25.–

Anmeldung Bis 5. Dezember

### Weidbuchen im Wiesentalgletscher

Route Belchentalstation – Schönau (3h)  
Auf-, abwärts 100 m / 650 m

Datum 7. Januar

Besonderes Billett bis Basel, ID und Euros  
mitbringen.

RVL-Teamcards besorgt die  
Wanderleitung.

Treffpunkt 09.25 Uhr, Bahnhof SBB

Rückkehr ca. 17.30 Uhr

Kosten Fr. 25.–

Anmeldung Bis 4. Januar 2015

*Für weitere Infos und Schneeschuhwanderungen verlangen Sie bitte das Detailprogramm.*

# Fit, gesund und zufrieden!

Mit unseren über **400 Kursen**



**akzent**forum