

HOW TO: WINTERDEPRESSION

Es ist doch so – die Tage werden kürzer, das Licht weniger und die Laune sinkt wie die Temperatur. Was dagegen steigt, ist deine Lust, vier Monate durchgehend auf dem Sofa zu hängen, Angelos zu einem reichen Mann zu machen und alle drei Tage mal durch zu lüften. Haus verlassen? Nah. Freunde treffen? Facetimen von der Couch aus mit einer Tasse Heiße Schokolade kommt einem Treffen in einem vollgestopften und überhitzten Café ganz gleich.

Während dir jetzt alle Zeitschriften Tipps, Tricks und Tracks verraten, wie du die kalte Jahreszeit dennoch glücklich durchstehst, indem du raus gehst und all die Wunder der Natur und Heizungsanitäter um dich herum bestaunst, schüttelt sich in dir alles. „Aber du musst“, brüllt es dir von zahlreichen Blogs entgegen, denn so wie man in den goldenen Wald hinein ruft, schallt es auch wieder heraus. Will meinen, nur wer Rauchzeichen durch die eiskalte Luft bläst, wird glücklich und den ach so harten Winter überstehen.

Wenn ich mich an die letzten zwei Jahre erinnere, denke ich an 15 Grad an Weihnachten, mit Mojito unterm Tannenbaum. Wirklich hart war in diesen Wintern nur die Kombination aus Jeans-Shorts und UGG Boots. Das ist schon mit Leggings schlimm, das will man so erst recht nicht sehen. Da weiß man auch nicht, ob eine hautfarbene Feinstrumpfhose mit Perlmutter-Schimmer in dem Fall wirklich das schlimmere Übel ist.

Was ich dir also heute eigentlich sagen will: Es ist okay, wenn du kein' Bock hast. Dich erwartest in diesen paar Monaten nichts, was du nicht auch in den restlichen Monaten des Jahres tun könntest. Und an den meisten Tagen erwartest dich schon gar nichts Gutes außerhalb deiner vier Wände. Wer

sich schon ab November auf sämtlichen Winter- und Weihnachtsmärkten den Glühwein hinter den Latz knallt und freut, dass sich die fünf Euro Investition in Aspirin dieses Mal wirklich gelohnt haben, der hat halt keine Ahnung, dass du das alles schon hinter dir hast. Immerhin bestand dein Blutkreislauf von März bis September zu fünfzig Prozent aus Weißweinschorle.

Um dir dieses Jahr den Luxus zu gönnen, die sich anbahnende Winterdepression richtig auszuleben, hier eine kleine Anleitung. Der Supermarkt deines Vertrauens, dessen Name wie eine Tanzveranstaltung im Techno-technischen Musikbereich klingt, hat einen Lieferservice. Überhaupt ist Lieferservice der heilige Gral. Für eine ausgewogene Ernährung sorgt die Abwechslung zwischen Sushi, Burger und dem HighCarb-Gemetzeln namens PizzaPasta. Zudem heißt es für dich bis Februar nicht ausgewogene, sondern ausladende Ernährung. Obacht Doppeldeutigkeit, denn das gilt sowohl für deine Hüften als auch für Menschen.

Wenn du denkst, dass es eine gute Idee ist, die 500 Gramm Tortellini auf einmal zu verdrücken, dann tu es. Wenn du keine Lust auf Freunde, Familie oder einfach nur Menschen hast, dann seh' niemanden. Glaub mir,

man braucht eigentlich niemanden, man kann eine sehr enge Bindung mit Seriencharakteren und Nicknames auf gutefrage.de aufbauen. Verpasse deinem Sofa ein Major Upgrade, du wirst hier sehr viel Zeit verbringen, also mach es dir so bequem wie möglich. Ordne deine Film- und Serienliste, denn jetzt ist die Zeit, sie endlich abzuarbeiten. Schaffe dir jetzt schon eine stattliche Ausstattung im Bereich Jogginghosen & Hoodies an. Lerne die Nummer deiner Kreditkarte und deine IBAN auswendig. Denn die Welt des Online-Shoppings ist eine unendliche, das neue Amerika, und es ist an dir, sie zu entdecken. Doch das allerwichtigste ist: Habe niemals, nie und unter keinen Umständen ein schlechtes Gewissen. Lass es dir von niemandem einreden, auch nicht von dir selber. Genieß' das, denn Winter ist nur einmal im Jahr!

Nina Dias da Silva



NINA DIAS DA SILVA
Wenn Nina nicht gerade die Kottan-Gesellschaft mit Weißweinschorle versorgt, schreibt sie detailreiche Single-Geschichten bei Im Gegenteil und seit Kurzem über das Stuttgarter Citylife bei kessel.tv

Im SI-Centrum

**SPIELBANK
STUTTGART**

Glücksspiel kann süchtig machen – wir helfen Ihnen bei problematischem Spielverhalten. Infos: Telefon 0711/205 43 45 oder www.eva-stuttgart.de
Pflöninger Str.100, im SI-Centrum, 70567 Stuttgart, Tel.0711/90019-0, www.spielbank-stuttgart.de, www.grace-bar.de, Einlass ab 21 Jahren m. gültigem Personalausweis o. Pass.