

## **Der Herbst und die Hormone**

Jetzt hat wieder die unfreundlichste der vier Jahreszeiten begonnen. In unseren Breiten zeigt sich der Herbst oft mit viel Regen, wenig Sonne, Nebelwänden und Temperaturen weit unter 15 Grad Celsius. Der Körper muss sich nun auf die veränderten Umstände einstellen. Diese Arbeit übernehmen unsere Hormone. Die allseits bekannte Herbstmüdigkeit ist also hormonell bedingt und keine Krankheit.

Leider wirken sich die veränderten Witterungs- und Klimabedingungen nicht nur auf den Körper, sondern auch auf unsere Seele aus. Melancholie und Depressionen können die Folge sein. Sportschützen können diesen Zustand überhaupt nicht gebrauchen. Wettkämpfe wie Vereinsmeisterschaften, Rundenkämpfe oder Bundesligabegegnungen nehmen darauf natürlich keine Rücksicht. Kann man etwas dagegen tun? Ja, man kann.