

GRÖNLANDHAI-LEBERTRAN AUF EX!

Vor zwei Jahren haben wir eine Lampe gekauft: eine Lumie Arabica Lichttherapielampe, mit einer Leistung von 10 000 Lux bei 25 Zentimeter - was auch immer das heisst. Sie soll uns vor der Winterdepression bewahren. Schon wieder ist es September. Der Winter kommt. Es wird mein Zwölfter in Island, und sie werden mit jedem Mal länger, so zumindest empfinde ich es, andere Wahlisländer sagen dasselbe, und selbst Eingeborene seufzen angesichts der kürzer werdenden Tage schwer und buchen zeitig Billigflüge nach Gran Canaria oder Teneriffa. Denn wenn die Sonne in Island an Kraft verliert und nur noch knapp über den Horizont kriecht, leiden Körper und Geist. D-Vitamin-Mangel schwächt das Immunsystem, führt zu Müdigkeit und Winterdepression, manchmal auch zu Insomnia. Auch wenn es um 16 Uhr schon stockfinster ist, kann man um 23 Uhr trotzdem nicht einschlafen.

Meine ersten Winter in Island waren toll, aufregend, abenteuerlich, mystisch. Ich las Bücher bei Kerzenlicht, hörte Sigur Rós. Ich liess mich draussen von den Sturmböen in die Schneewehen schubsen, lauschte dem Knacken der Eisschollen auf dem Gletscherfluss Hvítá und starrte verzaubert in den Himmel, wo die Nordlichter schweifen, aufflammen und jäh wieder verschwinden. Die kurzen Wintertage sind zauberhaft schön. Man glaubt, das aprikosengoldene Zwielflicht in der Luft berühren zu können, wenn die tiefe Sonne die Wolkendecke von unten beleuchtet und sich das Licht von den Wolken reflektiert. Doch der Zauber verliert seine Wirkung, sobald man Kinder hat. Vor dem Haus verschlägt es einem wortwörtlich den Atem, aber Kinder brauchen nun mal Freilauf. Man muss sie einpacken, als bereite man sie auf einen Mondspaziergang vor, sonst fangen sie einen Schnupfen oder eine Mittelohrentzündung auf, husten oder sitzen einfach nur mit rotverschmiertem Gesicht im Polarwind und heulen.

Genau darum haben wir die Lampe gekauft.



Nicht um den Schnee wegzuschmelzen, sondern um Licht und Energie zu tanken, morgens, nachdem man sich aus dem Bett gewälzt hat. Die Lampe soll dem Körper helfen aufzuwachen. Man setzt sich gemäss Gebrauchsanleitung zwanzig bis dreissig Minuten davor, liest die Zeitung und trinkt Kaffee. Aber wer hat schon zwanzig bis dreissig Minuten, wenn man kleine Mäuler zu stopfen hat! Darum ist es einfacher, sich das Sonnenlicht per Vitamin-D-Supplements zuzuführen. Die Isländer löffeln Lebertran suppenlöffelweise. Kabeljau oder Grönlandhai. Die Ärzte empfehlen das so: zwei Suppenlöffel pro Tag. Schon Neugeborene füllt man mit Lebertran ab. Die gewöhnen sich auch sofort daran und machen fortan artig den Schnabel auf. Total süss!

Ja, die Isländer sind hart im Nehmen. Es gibt solche, die gehen jeden Tag im Meer baden und werden darum nie krank. Andere schwören auf

Wintersport. Flutlichter sorgen dafür, dass man auch während der dunkelsten Jahreszeit über die Pisten brettern kann. Ich persönlich bin ein Stubenhocker. Ich brauche Licht. Vielleicht bin ich wegen den strahlenden Bündner Wintern zu verwöhnt und warte beleidigt auf besseres Wetter. Ich muss mich abhärten, muss endlich lernen, den Elementen zu trotzen. Es gibt schliesslich kein schlechtes Wetter in Island, nur schlechte Kleidung!, rufe ich morgens in den Spiegel, gefolgt vom Wikinger-Huh. Dann halte ich mir die Nase zu und stürze die Lebertranflasche auf ex. Viva la Grischa! Die Lumie Arabica Lampe nützt sowieso nichts. Wir brauchen sie inzwischen als Estrich-Licht.

Joachim B. Schmidt

Wohnt und arbeitet als Journalist und Schriftsteller in Islands Hauptstadt Reykjavik.

www.joachimschmidt.ch

Entsorg's mir!

Wir entsorgen es Ihnen.

+41 (0)81 285 19 10 | voegele-recycling.ch

VÖGELE®
RECYCLING CHUR