

## **Thema: Tschüss Melancholie! – Setzen Sie den Herbstblues doch einfach vor die Tür**

**Beitrag:** 1:25 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Lange hatten wir Sommer. Richtig lange. Jetzt hat uns der Herbst allerdings volle Kanne eingeholt. Nicht nur, dass die Tage immer kürzer werden und es auch so verdammt zeitig dunkel wird. Die ersten Tage, an denen es nicht mal mehr richtig hell wird, haben wir auch schon hinter uns. Und das kann einem ganz schön aufs Gemüt drücken. Laut einer aktuellen Umfrage für Eurojackpot ist das bei gut der Hälfte so. Aber gegen diesen Herbstblues kann man natürlich auch was tun. Was am besten hilft, weiß Oliver Heinze. Der kennt nämlich die Ergebnisse der Umfrage.

**Sprecher: Wem der Herbst aufs Gemüt schlägt, befindet sich in bester Gesellschaft. Denn jeden Zweiten in Deutschland hat der Blues eiskalt erwischt. Der Grund dafür ist gleichzeitig auch die beste Ausrede für die erste Gegenmaßnahme: Einfach mal zu Hause bleiben.**

**O-Ton 1 (Viktoria Kesper, 11 Sek.):** „Eigentlich ist das ja auch das Schöne am Herbst, dass man sich auch ohne Gewissensbisse mal zu Hause auf dem Sofa lümmeln kann, da ein Buch liest oder einen Serienmarathon einlegt, ohne das Gefühl zu haben, draußen etwas zu verpassen.“

**Sprecher: So Viktoria Kesper von Eurojackpot und die verrät, was den Menschen laut Umfrage noch hilft.**

**O-Ton 2 (Viktoria Kesper, 14 Sek.):** „Es gibt auch genau das Gegenteil. Nämlich gerade die, die man jetzt draußen irgendwie joggen sieht oder bei anderen sportlichen Aktivitäten sieht, die gerade jetzt rausgehen. Und auch Wellness oder ein Treffen mit Freunden liegt gerade jetzt hoch im Kurs, um den Herbstblues dann wieder loszuwerden.“

**Sprecher: Natürlich kann man auch da immer noch einen draufsetzen. Je mehr der Herbstblues einen am Kragen hat, umso extravaganter auch die Wünsche.**

**O-Ton 3 (Viktoria Kesper, 15 Sek.):** „Zum Beispiel mal einen luxuriösen Massagetemple besuchen und sich dort verwöhnen lassen. Oder kann natürlich auch das Abendessen mal statt zu Hause spontan in einem Sternerestaurant einnehmen und zum Beispiel auf seine Lieblingsinsel jetten. Möglichkeiten gibt's da auf jeden Fall genug.“

**Sprecher: Vorausgesetzt natürlich, dass man das nötige Kleingeld hat. Und das könnte momentan schneller passieren als gedacht.**

**O-Ton 4 (Viktoria Kesper, 8 Sek.):** „Bei Eurojackpot stehen die Chancen gerade besonders gut, denn der Jackpot ist mit 90 Millionen Euro gefüllt. Mehr geht nicht. Jetzt warten wir nur noch darauf, dass jemand ihn knackt.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben es gehört: 90 Millionen Euro sind gerade im Eurojackpot! 90 Millionen! Und im zweiten Rang warten weitere 22 Millionen Euro darauf, den Besitzer zu wechseln. (Stand: bis 9.11.). Dafür brauchen Sie dann nicht mal mehr alle Zahlen richtig zu tippen. Und reichen würde das sicherlich auch eine Weile. Wenigstens dieser Herbst jetzt sollte gerettet sein.

## **Thema: Tschüss Melancholie! – Setzen Sie den Herbstblues doch einfach vor die Tür**

**Interview:** 2:07 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Lange hatten wir Sommer. Richtig lange. Jetzt hat uns der Herbst allerdings volle Kanne eingeholt. Nicht nur, dass die Tage immer kürzer werden und es auch so verdammt zeitig dunkel wird. Die ersten Tage, an denen es nicht mal mehr richtig hell wird, haben wir auch schon hinter uns. Und das kann einem ganz schön aufs Gemüt drücken. Laut einer aktuellen Umfrage ist das bei gut der Hälfte so. Aber gegen diesen Herbstblues kann man natürlich auch was tun. Was am besten hilft, weiß Viktoria Kesper von Eurojackpot, die die Umfrage durchgeführt haben, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

- 1. Frau Kesper, jeder Zweite in Deutschland leidet unter dem sogenannten Herbstblues. Was tun die Leute denn so, um sich davon nicht unterkriegen zu lassen?**

**O-Ton 1 (Viktoria Kesper, 27 Sek.):** „Ja, wenn man sich jetzt gerade im Büro oder auch im Freundeskreis umschaute, stelle ich auch fest, dass man da viele Menschen sieht, die schlechtere Laune bekommen. Schuld ist das fehlende Tageslicht. Und gerade deswegen ziehen sich laut unserer Umfrage viele Menschen jetzt in die eigenen vier Wände zurück und machen es sich dort dann gemütlich. Und eigentlich ist das ja auch das Schöne am Herbst, dass man sich auch ohne Gewissensbisse mal zu Hause auf dem Sofa lümmeln kann, da ein Buch liest oder einen Serienmarathon einlegt, ohne das Gefühl zu haben, draußen etwas zu verpassen.“

- 2. Aber man kann ja nicht den ganzen Herbst lang zu Hause hocken?**

**O-Ton 2 (Viktoria Kesper 28 Sek.):** „Da haben Sie recht. Das wäre auch ziemlich eintönig. Aber jeder hat ja so sein ganz eigenes Glücksrezept, was er macht, um wieder gute Laune zu kriegen. Da gibt es die einen, die – wie eben schon gesagt – eben lieber in den eigenen vier Wänden bleiben und auf dem Sofa sitzen. Aber es gibt auch genau das Gegenteil. Nämlich gerade die, die man jetzt draußen irgendwie joggen sieht oder bei anderen sportlichen Aktivitäten sieht, die gerade jetzt rausgehen. Und auch Wellness oder ein Treffen mit Freunden liegt gerade jetzt hoch im Kurs, um den Herbstblues dann wieder loszuwerden.“

- 3. Das ist auf jeden Fall schon mal ein guter Anfang. Aber was machen denn diejenigen, denen das nicht reicht?**

**O-Ton 3 (Viktoria Kesper, 24 Sek.):** „Ja, nach oben sind da natürlich keine Grenzen gesetzt. Wer das nötige Kleingeld hat, muss natürlich nicht in die Sauna um die Ecke gehen, sondern kann sich auch andere Träume erfüllen und zum Beispiel mal einen luxuriösen Massagetempel besuchen und sich dort verwöhnen lassen. Oder kann natürlich auch das Abendessen mal statt zu Hause spontan in einem Sternerestaurant einnehmen und zum Beispiel auf seine Lieblingsinsel jetten. Möglichkeiten gibt's da auf jeden Fall genug.“

- 4. Wer hat denn mehr solcher Tagträume? Sprich: wer leidet häufiger unter dem Herbstblues – Frauen oder Männer?**

**O-Ton 4 (Viktoria Kesper, 19 Sek.):** „Tatsächlich sind es mit einem kleinen Vorsprung die Frauen, die öfter vom Herbstblues betroffen sind. Zumindest geben Männer es seltener zu, dass

ihnen das graue und nasse Wetter zu schaffen macht. Aber ich bin mir relativ sicher, dass auch alle sich darüber freuen würden, wenn sie dem Wetter eine Zeit lang entfliehen könnten und den Herbst und Winter in einer sonnigeren Gegend verbringen könnten.“

#### **5. Super Plan! Fehlt nur noch die ein oder andere Million auf dem Konto ...**

**O-Ton 5 (Viktoria Kesper, 14 Sek.):** „Ja, davon träumen natürlich viele Menschen, jetzt gerade Millionär werden und sich dann alle Träume erfüllen, die gehen. Bei Eurojackpot stehen die Chancen gerade besonders gut, denn der Jackpot ist mit 90 Millionen Euro gefüllt. Mehr geht nicht. Jetzt warten wir nur noch darauf, dass jemand ihn knackt.“

***Viktoria Kesper von Eurojackpot mit ein paar Tipps, wie man den Herbstblues wieder loswird bzw. erst gar nicht bekommt. Vielen Dank dafür!***

**Verabschiedung:** „Gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben es gehört: 90 Millionen Euro sind gerade im Eurojackpot! 90 Millionen! Und im zweiten Rang warten weitere 22 Millionen Euro darauf, den Besitzer zu wechseln. (Stand: bis 09.11.). Dafür brauchen Sie dann nicht mal mehr alle Zahlen richtig zu tippen. Und reichen würde das sicherlich auch eine Weile. Wenigstens dieser Herbst jetzt sollte gerettet sein.