



Wenn die dunkle Jahreszeit auf die Stimmung drückt

In den dunklen Wintermonaten leben viele Menschen zurückgezogener als im Sommer. Sie unternehmen nur selten etwas und sind weniger mit anderen Menschen zusammen. Oft ist das eine normale Reaktion auf die schlechte Witterung. Manch einer genießt diese ruhigere Zeit, indem er Bücher liest, Dinge erledigt, zu denen er während der Sommermonate nicht gekommen ist, oder eine Auszeit auf dem Sofa – beispielsweise mit einem guten Film – nimmt. Aber es gibt auch Menschen, die in dieser Zeit an einer saisonal abhängigen Depression („seasonal affective disorder“ – SAD) leiden. Diese sogenannte Winterdepression stellt sich bei geringer Sonnenscheindauer und wenig natürlichem Licht ein.

Habe ich eine Winterdepression?

Ihren Namen verdankt die Winterdepression dem Umstand, dass sie in der Herbst-Winter-Zeit auftritt und im Frühjahr und Sommer wieder verschwunden ist. Manchmal wird aus diesem Grund auch der Begriff Herbst-Winter-Depression verwendet.

Zu den Anzeichen, die auf eine saisonal abhängige Depression hinweisen können, zählen traurige Gedanken, Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen. Die Betroffenen sind oftmals nervös, sie fühlen sich angespannt und gereizt. Außerdem typisch sind Antriebslosigkeit, Interessenverlust und Rückzug sowie Müdigkeit und Erschöpfung. Eine Besonderheit der Winterdepression sind die eher untypischen depressiven Symptome wie ein kräftiger Appetit und ein hohes Schlafbedürfnis.

Wie hoch ist das Risiko einer Winterdepression?

Weil im Herbst und im Winter besonders in den nordischen Ländern nur wenig natürliches Licht zur Verfügung steht, wird meist angenommen, dass die Menschen dort ein höheres Risiko für eine Winterdepression haben. Für unsere Breiten wird geschätzt, dass rund 10–20 Prozent der Menschen eine leichte Form der saisonal abhängigen

Depression entwickeln. Bei 5 Prozent sind die Symptome deutlicher ausgeprägt. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer. Eine ererbte Veranlagung kann das Risiko an einer Winterdepression zu erkranken erhöhen.

Wie kann es zu einer Winterdepression kommen?

Die Hormone Serotonin und Melatonin sind maßgeblich an der Entstehung einer saisonal abhängigen Depression beteiligt. In den düsteren Wintermonaten bildet der Körper größere Mengen des Schlafhormons Melatonin, das uns ausbremst und müde macht. Oft ist zusätzlich die Konzentration des Glückshormons Serotonin, das für eine positive Stimmung sorgt, im Gehirn erniedrigt.

Stress und Anspannung können ebenfalls zu einer Winterdepression beitragen. Genau wie die innere Uhr des Menschen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt, denn im Winter nehmen die Tag-Nacht-Unterschiede der Körperfunktionen ab. Und wer sich in den dunklen Wintermonaten seltener mit Freunden verabredet, kann der Entwicklung einer Winterdepression ebenfalls Vorschub leisten.

Verlauf und Folgen

Zwar verabschiedet sich die Winterdepression im Frühjahr normalerweise von allein, doch sollte man die belastenden Symptome keineswegs unbeachtet lassen. Schließlich wird die Lebensqualität hierdurch über mehrere Monate stark beeinträchtigt. Und auch körperliche Beschwerden können sich daraus entwickeln. So können beispielsweise Verdauungsprobleme mit der Winterdepression einhergehen, aber auch chronische Schmerzzustände können sich einstellen.

BARMER

Licht und Bewegung können helfen!

Doch man kann eine Menge tun, um besser durch die lichtarmen Monate zu kommen. Weil das natürliche Licht knapp ist, sollte man so oft wie möglich die Gelegenheit suchen, es auf sich wirken zu lassen. Ein Spaziergang in der Mittagszeit ist ebenso empfehlenswert wie eine Fahrradtour am Wochenende. Oder man verbringt den Weihnachtsurlaub unter südlicher Sonne.

Körperliche Aktivität und Bewegung sorgen ebenfalls für eine bessere Stimmung, weil sie den Hirnstoffwechsel positiv beeinflussen.

Das ist gut für mich!

Leidet man an einer saisonal abhängigen Depression, sollte man sich ganz bewusst Gutes tun. Sinnliche Erlebnisse wie ein duftendes Vollbad oder eine entspannende Massage, Indoor-Sport oder Unternehmungen und Verabredungen mit Freunden – all das trägt dazu bei, sich selbst mehr Wertschätzung entgegenzubringen. Ebenso kann (gemeinsames) Kochen zu einer positiven Stimmung beitragen.

Auch die Lieblingsmusik kann die Stimmung verbessern. Wer gern ins Theater geht, der sollte sich eine lustige Komödie oder ein leichtes Musical ansehen. Basteln, Handarbeiten oder Handwerken machen ebenfalls Spaß und sorgen für ein besseres Selbstwertgefühl. Das tut gut! Auch kleine Verwöhn-Erlebnisse im Alltag stimmen positiv: Ein fröhlicher Blumenstrauß, ein stimulierender Raumduft und eine liebevoll arrangierte Dekoration muntern an grauen Tagen auf.

Unterstützend kann auch eine Ernährung wirken, die reich an Tryptophan – der Vorstufe von Serotonin – ist: Fisch, Bananen und Schokolade zählen dazu. Außerdem hilft jedes Lächeln, die negative Stimmung zu verscheuchen. Am besten startet man gleich am Morgen vor dem Badezimmerspiegel mit einem strahlenden Lächeln!

Ärztliche Unterstützung

Wenn all das nicht (genug) hilft, sollte man sich an seine Ärztin bzw. seinen Arzt wenden. Hier können Behandlungsmöglichkeiten erörtert und gemeinsam besprochen werden. Gegebenenfalls können nach ärztlicher Abklärung und in Absprache mit der Ärztin bzw. dem Arzt pflanzliche Mittel wie beispielsweise Johanniskraut oder Lavendel sinnvoll eingesetzt werden. Bei einer schweren saisonal abhängigen Depression können für eine begrenzte Anwendungszeit auch Psychopharmaka eine mögliche Alternative sein – das muss aber auf jeden Fall gemeinsam mit der Ärztin bzw. dem Arzt abgewogen werden.

Weitere Informationen

Der Klick zu mehr Infos rund um die psychische Gesundheit:

www.barmer.de/s000012

www.barmer.de/s000615

Dieses Infoblatt sowie weitere Medien zum Thema psychische Gesundheit finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter www.barmer.de/a001644.

Rubrik „Gesundheit und Prävention“ oder „Entspannung und Stress“.

Über die depressive Verstimmung und Winterdepression informiert:

www.onmeda.de/krankheiten/depressive_verstimmung.html

Impressum

Herausgeber

BARMER

Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion

(verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens

Prävention und Gesundheitsinformation

daniela.beerens@barmer.de

Konzeption und Text

Andrea Himmelstoß, Das Texthaus, 90402 Nürnberg

Fachliche Prüfung

Andrea Jakob-Pannier, Dr. med. Utta Petzold

Prävention und Gesundheitsinformation

Abbildung

MEV-People Collection

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: August 2017

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 04.08.2017 abgerufen.

© BARMER 2017

Alle Rechte vorbehalten.