

Winterblues, oh weh

KOPFSACHE In der dunklen Jahreszeit verkriechen wir uns mit Keksen unter der Sofadecke und versinken in Schwermut. Was wir tun können, damit der Trübsinn nicht die Oberhand gewinnt. **VON BARBARA MESTEL**

Die Tage werden kürzer und unsere Augenlider schwerer. In den langen, kalten Wintermonaten quälen wir uns morgens im Dunkeln aus dem Bett, schleppen uns abends im Dunkeln nach Hause und dazwischen sind wir antriebslos und müde. „Sie sind nicht faul, Sie befinden sich quasi im Überlebensmodus“, beruhigt mich Dr. Marie Fischer, Ärztin in der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen, mit einem Augenzwinkern. „Das Leben des Menschen folgte viele Tausend Jahre lang dem Rhythmus der Jahreszeiten. Im Winter war es wichtig, seine Ressourcen zu schonen. Das bedeutete: möglichst viel essen und möglichst wenig Energie verbrennen.“ Kein Wunder also, dass unsere Körper – Leistungsgesellschaft hin oder her – im Herbst langsam herunterfahren.

Müde, träge, hungrig

Schuld sind mal wieder die Hormone. „Das Licht, das auf die Netzhaut unserer Augen trifft, hat einen direkten Effekt auf unser Gehirn“, erläutert Dr. Fischer. „Stark vereinfacht ausge-

drückt: Je mehr Licht einfällt, desto stärker wird die Produktion des sogenannten Schlafhormons Melatonin gehemmt und desto mehr kann das aktivierende Hormon Serotonin wirken.“ Im Winter, wenn die Tage bei uns auf der Nordhalbkugel am kürzesten sind, müssen wir nicht nur mit weniger Stunden Tageslicht auskommen, seine Intensität ist darüber hinaus deutlich schwächer als im Sommer. „Viele Menschen bemerken in dieser Zeit ein erhöhtes Schlafbedürfnis, sie fühlen sich träge und empfinden oft Heißhunger“, schildert Marie Fischer die typischen Anzeichen für einen Winterblues. „Mehr Melatonin – weniger Glückshormon: Das schlägt natürlich auch aufs Gemüt.“

Ab nach draußen!

Sich dem Blues hinzugeben und während dieser „Winterruhe“ neue Kräfte zu sammeln, kann durchaus seine schönen Seiten haben. Doch wer unter der bleiernen Müdigkeit leidet, gerne mehr Elan für die Arbeit oder für Freizeitaktivitäten hätte, der kann etwas für sich und sein Wohlbefinden tun. „Die Faustregel lautet: täglich eine Stunde bei Tageslicht raus an die frische Luft“, sagt Dr. Fischer. „Am besten inte-

grieren Sie diese kleinen Ausflüge fest in Ihren Alltag.“ Die 60 Minuten müssen auch nicht am Stück absolviert, sondern können auf mehrere Unternehmungen aufgeteilt werden. „Das Tageslicht ist entscheidend“, betont die Fachärztin. „Am besten gehen Sie vormittags oder mittags nach draußen, dann ist das Licht selbst an trüben Tagen am intensivsten.“ In unserer Mittagspause sollten wir also besser nicht die Kantine, sondern den Schlossgarten, die Fußgängerzone oder das freie Feld aufsuchen. Sich dort auf eine Bank zu setzen, klingt zwar nach verdienter Erholung, doch: „Wer einen Spaziergang mit einer Kollegin oder einem Kollegen unternimmt, profitiert gleich doppelt“, rät Marie Fischer. „Denn Bewegung und soziale Kontakte beugen Depressionen vor.“

Wichtige Abgrenzung

Aber was unterscheidet eigentlich den Winterblues von Depressionen? Wann sind Müdigkeit und Antriebslosigkeit nicht mehr „normal“, sondern Anzeichen einer ernsten Erkrankung? „Von einer Depression sprechen wir, wenn die Symptome stark ausgeprägt sind, die Betroffenen keine Freude mehr empfinden können, ihren Interessen nicht mehr nachgehen, ihre sozialen Kontakte vernachlässigen und ihren Alltag nur schwer bewerkstelligen können“, zählt Dr. Fischer auf. „Außerdem hält die tiefe Niedergeschlagenheit bei einer Depression länger als zwei Wochen an.“ Wenn diese Symptome

Von Hormonen gesteuert

Melatonin wird auch als Schlafhormon bezeichnet. Tageslicht hemmt die Melatoninproduktion im Gehirn: Wir werden wacher und aktiver. Gemeinsam mit Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, steuert das Melatonin unseren Tag-Nacht-Rhythmus.



Das Leben des Menschen folgte viele Tausend Jahre lang dem Rhythmus der Jahreszeiten.

Dr. Marie Fischer

typischerweise nur im Herbst und Winter auftreten und sich jedes Jahr wiederholen, sprechen die Expertinnen und Experten von einer saisonalen Depression. Sie geht mit einem erhöhten Schlafbedürfnis und Heißhunger einher, während Menschen mit einer klassischen Depression im Gegensatz dazu meist unter Schlaf- und Appetitlosigkeit leiden.

Wer unter depressiven Symptomen leidet oder sich jedes Jahr im Herbst und Winter wochenlang müde, träge, hungrig und niedergeschlagen fühlt, sollte nicht zögern, sondern eine Psychiaterin oder einen Psychiater bzw. die hausärztliche Praxis aufsuchen. Saisonale Depressionen lassen sich oft gut mit einer Tageslichtlampe, ggf. in Kombination mit einer antidepressiven Medikation, behandeln.



Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Allgemeinsprechstunde – Terminvergabe
Telefon: 09131 85-34597