

Info Winterdepression

So bekämpfen Sie Ihr „Wintertief“

Winterdepression - Was ist das ?

Die Winterdepression, die in Fachkreisen auch „saisonal abhängige Depression“ (SAD) bezeichnet wird, tritt bei den Betroffenen jedes Jahr zeitlich begrenzt in den trüben Wintermonaten auf. Sie beginnt im Herbst und verschwindet bis zum Frühjahr wieder vollständig. Die Entstehung dieser Krankheit wird mit dem jahreszeitlich bedingten Lichtmangel in Verbindung gebracht, der offensichtlich zu einer Störung des Zusammenspiels bestimmter Botenstoffe im Gehirn führt. Es wird angenommen, dass eine vermehrte Ausschüttung des schlaffördernden Botenstoffes Melatonin und ein Mangel an dem stimmungsaufhellenden Serotonin die Symptomatik der Winterdepression bedingt. Die Beschwerden sind denen einer leicht bis mittelstark ausgeprägten Depression sehr ähnlich. Die Patienten fühlen sich antriebschwach, lust- und gefühllos, haben Konzentrationsprobleme und klagen über Interesse- und Energielosigkeit. Im Gegensatz zu einer klassischen Depression tritt bei einer Winterdepression statt Appetitmangel eher der Drang nach süßen, kohlenhydratreichen Speisen auf - was meist zu einer Gewichtszunahme führt. Die depressionstypische Schlaflosigkeit ist bei der Winterdepression durch vermehrtes Schlafbedürfnis ersetzt. Der Schlaf führt jedoch zu keiner echten Erholung.

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen ?

Melancholische Verstimmungen, die vorübergehend auftreten, sind in kurzfristigem Maße ganz normal für die dunkle Jahreszeit. Nicht jeder „Winter-Blues“ sollte gleich als Winterdepression verstanden werden. Entdecken Sie allerdings depressive Symptome an sich, die über einen längeren Zeitraum anhalten oder Ihre Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen, sollten Sie in jedem Fall Ihren Hausarzt oder einen Facharzt aufsuchen. Neben der typischen Antriebslosigkeit können auch körperliche Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzbeschwerden oder Magen-Darm-Störungen Ausdruck einer depressiven Verstimmung sein.

Was kann man gegen eine Winterdepression tun ?

Die Winterdepression wird auch als „Lichtmangeldepression“ bezeichnet. Wie der Name schon besagt wird diese Form der Depression besonders durch Lichtmangel und den wintertypischen Aktivitätsmangel begünstigt. Zur Vorbeugung und Behandlung der Winterdepression kann man daher einiges tun:

- **Lichttherapie:**

Zur Therapie der Winterdepression werden Bestrahlungen (Lichtduschen) mit künstlichem Licht eingesetzt, das der Spektralzusammensetzung des natürlichen Sonnenlichtes entspricht. Dabei kommen Luxstärken von 2500 bis 10000 Lux zum täglichen Einsatz. Wird das Licht über die Augen aufgenommen, normalisiert sich die Verfügbarkeit der Botenstoffe in der Regel nach wenigen Wochen. Zur Vorbeugung einer Winterdepression sind tägliche Märsche bei Tageslicht sehr gut geeignet. Die Lichtstärke eines wolkigen Novembertages beträgt immerhin bis zu 3000 Lux. Wichtig ist die konsequente Durchführung (ca. 1h/Tag in einem Tempo von 6-9 km/h) über einen längeren Zeitraum.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren Winterurlaub im sonnigen Süden oder im Hochgebirge zu verbringen. Die heilsame Wirkung des intensiven Sonnenlichts ist für Winterdepressive ideal.

- Bewegung und Aktivität:

Tun Sie etwas gegen den körperlichen Aktivitätsmangel der Wintermonate! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßige Bewegung positive Effekte auf verschiedene Formen der Depression haben kann. Laufen oder Walking bei frischer Luft wären ideal (tagsüber gibt`s die Lux-Therapie gratis dazu). Aber auch regelmäßiges Schwimmen oder Gymnastik wirken gegen das Wintertief. Radfahren ist in der kalten Jahreszeit aufgrund der hohen Verletzungsgefahr durch Schnee und Glatteis eher mit Vorsicht zu genießen.

- Medikamentöse Unterstützung durch Johanniskraut:

Gegen Depressionen leichter bis mittelschwerer Ausprägung ist ein Kraut gewachsen: Johanniskraut-Extrakt hat seine Wirksamkeit als pflanzliches Antidepressivum in einer Vielzahl von klinischen Studien belegt. Wichtig ist hierbei, dass ein qualitativ hochwertiges Johanniskrautpräparat über einen genügend langen Zeitraum in ausreichender Dosierung angewendet wird. Die Therapie sollte unbedingt unter ärztlicher Überwachung stehen, da Depressionen jeder Art grundsätzlich nicht zur Selbstbehandlung geeignet sind.

Verfasserin: Dr. Heidrun Maisch, Apothekerin