

Die Winterdepression

Saisonal abhängige Depression

Von Dr. med. Andreas Süßmilch

Jedes Jahr im Herbst, wenn die Tage kürzer und dunkler werden klagen viele Menschen über einen allgemeinen Leistungsabfall, verringerten Antrieb und eine verstärkte Müdigkeit, wobei der Schlaf nicht erholsam ist. Häufig berichten sie dann, dass "das wohl am Wetter liegt".

Tatsächlich sind **jahreszeitlich abhängige Änderungen des psychischen Befindens** und der Aktivität schon sehr lange bekannt. Sie stellen wahrscheinlich ein altes, stammesgeschichtliches Erbe aus einer Zeit dar, als der Mensch noch stärker der Natur ausgesetzt war und sich den jahreszeitlichen Witterungsbedingungen angepasst hat. Hinweise hierfür lassen sich in einem bestimmten Hirnareal finden, wo sich ein Botenstoff der Nerven, das Melatonin, in einem zyklischen Verlauf und unter dem Einfluss von Licht gebildet wird. Möglicherweise wird der Organismus dadurch auf die Jahreszeiten "eingestimmt", um z.B. im Winter Energiereserven (Fett) anzulegen und eine sichere und warme Behausung aufzusuchen. In der heutigen Zeit, in der der Mensch sich durchgängig vor den Umwelteinflüssen schützt und nicht mehr auf die saisonal wechselnden Nahrungsangebote angewiesen ist, kann diese Einstimmung als unpassend und störend erlebt werden.

Ein Großteil der Menschen (ca. 75%) gibt auf Befragung an, dass sich die Jahreszeiten auf die Stimmung niederschlägt, ohne dass sie sich jedoch in ihrer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu sehr eingeschränkt fühlen. Für etwa 10% der Bevölkerung stellt sich aber eine Beeinträchtigung mit Krankheitswert ein, so dass sie einen Arzt aufsuchen müssen. Regelmäßig im Herbst bricht bei ihnen eine Depression aus, die typischerweise mit einer Herabgestimmtheit, Antriebslosigkeit, Angst, inneren Unruhe, Reizbarkeit und Rückzug einhergeht. Daneben treten aber

auch als "untypische" Symptome ein verstärkter Appetit und ein erhöhtes Schlafbedürfnis auf. Diese Beschwerden bilden sich dann im Frühjahr und Sommer wieder vollständig zurück, so dass das typische Bild einer **saisonal abhängigen Depression** entsteht.

Diese Depressionsform kann in vielen Fällen durch eine **Lichttherapie** gut und nebenwirkungsarm behandelt werden. Unter der regelmäßigen Beleuchtung mit hellem und weißem Licht bildet sich die Depression zurück. Dabei ist von Bedeutung, dass die Wirkung nicht über eine Bestrahlung der Haut, sondern über die Netzhaut der Augen erfolgt, so dass der Patient in das Licht blicken muss.

Schwere Verläufe der Depression können zusätzlich die Gabe von antidepressiven Medikamenten nötig machen.

Grundsätzlich sollte aber auch die Eigeninitiative des Einzelnen nicht unterschätzt werden. Körperliche Aktivität und sportliche Betätigung - möglichst bei Tageslicht - können bei dieser Depressionsform eine günstige und vorbeugende Wirkung haben.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

- Lichttherapie.** Zully/Wirz-Justice. Roderer, 1999
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3897830205/drmedmichaungero>).
- Licht für die Seele** - Raus aus dem Stimmungstief. Schwarz/Schwepe. Gräfe und Unzer, 1999
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3774216010/drmedmichaungero>).
- Licht-Therapie.** Das Programm gegen Winterdepressionen. Rosenthal/Kasper. Heyne, 1997
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3453132432/drmedmichaungero>).
- Seelische Störungen heute** - Wie sie sich zeigen und was man tun kann. Volker Faust. Beck, 1999
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3406420877/drmedmichaungero>).
- Depressionen überwinden** - Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Helfer. Niklewski/Riecke-Niklewski. Stiftung Warentest, 1998
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3931908151/drmedmichaungero>).
- Licht am Ende des Tunnels** - Wie Depressive und ihre Angehörigen sich selbst helfen können. Jay Cleve. Huber, 2000
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3456835280/drmedmichaungero>).