

# Wenn die Tage wieder kürzer werden

Der Herbst ist da und mit ihm die immer kürzer werdenden Tage. Wenn es auf den Winter zugeht, kann das Gefühl aufkommen, es drücke eine schwere Last auf den Schultern und das Atmen falle schwer. Das sind die Anzeichen einer Winterdepression. Im Interview erklärt Milan Kalabic, Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Psychosomatischen Zentrum Rorschach, die Gründe dafür und wie man dagegen vorgeht.

## Was ist eine Winterdepression genau? Gibt es verschiedene Arten?

**Milan Kalabic:** Eine Winterdepression unterscheidet sich von anderen Depressionsarten, indem sie typischerweise in den Herbst- und Wintermonaten auftritt und vordergründig auf die biologischen und biochemischen Vorgänge zurückzuführen ist. Sie endet in der Regel im Frühling und die Betroffenen sind über die Frühlings- und Sommermonate meist symptomfrei. Es gibt keine verschiedenen Arten der Winterdepression, allerdings unterscheidet sich die Winterdepression von anderen Depressionsformen indem vermehrter Schlafbedarf auftritt, was bei anderen Depressionsformen umgekehrt zu sehen ist.

## Ist die Herbstdepression stark verbreitet?

Die Prävalenz für die Winterdepression liegt in der Schweiz bei den Männern bei 1,7 Prozent und bei den Frauen bei 2,8 Prozent, wobei 7,4



Die Hauptsymptome der Winterdepression sind Müdigkeit und Schlafbedarf. Adobe Stock

Prozent der Männer und 10,2 Prozent der Frauen unter saisonbedingter leichter oder nicht gänzlich manifesterter Depressionsformen im Sinne der vermehrten täglichen Ermüdung und Schläfrigkeit leiden.

## Wie äussert sich die Winterdepression?

Die Hauptsymptome der Winterdepression sind extreme geistige und körperliche Müdigkeit und vermehrter Schlafbedarf. Dazu kommen weitere Symptome im Sinne von gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit, Lust- und Freudlosigkeit sowie Vernachlässigung der sozialen Kontakte. Sehr häufig nehmen die Betroffenen während der depressiven Phase an Körpergewicht zu, weil sie typischerweise einen gesteigerten Appetit und Heissunger nach Süssigkeiten haben.

## Wie entsteht die Winterdepression? Warum entsteht sie?

Die biologische Hauptursache für die Winterdepression ist ein Lichtmangel. Wir bekommen über die Herbst- und Wintermonate weniger

Licht, da die Nächte länger sind und die Intensität des Sonnenlichtes tagsüber geringer ist als im Sommer. Unser Körper empfängt das Sonnenlicht über die Augen. Das Licht wird von der Netzhaut aufgenommen und von dort gelangen die Informationen zur Zirbeldrüse, wo das Schlafhormon Melatonin hergestellt wird. Das Licht unterdrückt die Melatonin-Produktion und der Lichtmangel lässt die Konzentration des Schlafhormons Melatonin steigen. Das führt in normalen Lebenssituationen dazu, dass wir nachts gut schlafen. Das fehlende Tageslicht in den Herbst- und Wintermonaten kann aufgrund der anhaltend erhöhten Konzentration des Lichthormons Melatonin auch tagsüber zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen. Die Melatonin-Herstellung geschieht weiterhin auf Kosten des «Glücksbotenstoffes» Serotonin, was die psychische Lage im Sinne von gedrückter Stimmung, Gereiztheit, Stimmungsunausgeglichenheit sowie allgemeine Lust- und Freudlosigkeit beeinträchtigt. Die Schlafexper-

ten gehen sogar davon aus, dass bei Menschen mit einer Winterdepression die biologische Uhr «verstellt» wird und bei ihnen das Melatonin in den Morgenstunden ausgeschüttet wird, weshalb die tägliche Schläfrigkeit entsteht. Zu weiteren biochemischen Vorgängen der Herbstdepression gehören auch Hautreaktionen. Das Licht hat auch einen entscheidenden Einfluss auf die Vitamin D-Bildung. Das Vitamin D ist das einzige Vitamin, welches nicht alleine über die Nahrung zugeführt, sondern vom Körper gebildet wird. Dazu benötigt der Körper UVG-Strahlen der Sonne direkt auf der Haut. So kann bei trübem Wetter oder längeren Nächten, ein Vitamin D-Mangel entstehen. Ein Vitamin D-Mangel manifestiert sich auch mit dauerhafter Erschöpfung und Müdigkeit, sogar auch Antriebslosigkeit und allgemeiner Lustlosigkeit. Es muss aufmerksam gemacht werden, dass eine unkontrollierte Einnahme von Vitamin D-Präparaten zu einer Hypervitaminose führen kann, die sich als Vitamin D-Mangel mit Schläfrigkeit und allgemeiner Müdigkeit manifestieren kann.

## Wie wird sie behandelt?

Da die Winterdepression hauptsächlich auf die biologisch-biochemischen Vorgänge in unserem Körper zurückzuführen ist, ist die wichtigste Therapieoption eine Lichttherapie. Die Betroffenen sitzen durchschnittlich zwei Wochen lang täglich vor dem Sonnenaufgang und nach dem Sonnenuntergang jeweils eine halbe bis eine Stunde vor einem Lichtgerät und somit wird das Tageslicht künstlich mehr produziert und im Körper aufgenommen. Die Dauer und Häufigkeit der Lichtexposition ist von der Stärke des Lichtgerätes abhängig und muss medizinisch verordnet werden. Falls sich die Symptome innerhalb von zwei Wochen nicht verbessern besteht die Indikation für eine medikamentöse antidepressive Behandlung. Dabei werden die Präparate angewendet, welche den Serotoninspiegel beeinflussen, eigentlich so wie auch bei anderen Depressionsformen. Eine psychotherapeutische Unterstützung im Sinne von ver-

haltenstherapeutisch orientierten stützenden hausärztlichen Gespräche oder einer Gesprächspsychotherapie haben sich als sehr positiv bewährt.

## Was kann man präventiv dagegen tun?

Solange wir einem Problem keinen Namen geben, müssen wir das Problem auch nicht lösen. Es ist wichtig, dass die Betroffenen verstehen, um was es geht, damit sie präventiv etwas unternehmen können. Es ist hauptsächlich wichtig, während den trüben Monaten und kürzeren Tagen den Körper bewusst mehr natürlichem Tageslicht auszusetzen. Man sollte sich dementsprechend mehr im Freien bewegen, insbesondere morgens. Es ist auch wichtig zu verstehen, dass die Sonnenstrahlenwirkung auch bei trüben Tagen viel wirksamer ist als künstliche Lichtquellen. Es ist insbesondere wichtig, das Morgentief bewusst zu überwinden und den Tag-/Nachtrhythmus aufrecht zu erhalten. Die Schweizer Berge bieten in den Herbst- und Wintermonaten genügend Sonnenlicht und laden uns mindestens über das Wochenende herzlich zum Energie- und Sonnentanken ein.

## Tipps, um einer Winterdepression vorzubeugen:

1. Bewegen Sie sich tagsüber viel im Freien – auch bei schlechtem Wetter.
2. Achten Sie auf Ihre Ernährung. Besonders gut ist kalorienarme Kost.
3. Umgeben Sie sich mit belebenden Farben, die das Sonnenlicht nachahmen wie Orange-, Gelb- und Rottöne.
4. Nutzen Sie die Wirksamkeit der Düfte. Bergamotte- und Jasminöl in der Aromalampe hellen die Stimmung auf.
5. Legen Sie flotte Musik auf und bewegen Sie sich zum Rhythmus.
6. Sorgen Sie für positive Gedanken. Wie in jeder Situation spielen auch bei einer Winterdepression Ihre Einstellungen eine wichtige Rolle.



Milan Kalabic.

z.Vg.

## FRAGE DER WOCHE

### Wie wappnen Sie sich gegen die Herbstdepression?



Matthias Geisser  
getroffen in St.Gallen

Ich liebe den Herbst. Ich ziehe mir eine gute Jacke an und dann geht es nach draussen. Menschen mit einer Herbstdepression rate ich, das Wetter bewusst wahr zu nehmen und auch zum Beispiel ein Spaziergang im Nebel zu unternehmen.



Massimiliano Russo  
aus St.Gallen

Ich bin ein absoluter Sommermensch und versuche immer, die schönste Zeit des Jahres zu verlängern. Demnächst fliege ich in die Türkei, um nochmals Sonne zu tanken. Morgens mit Nebel vor dem Fenster aufzuwachen, gefällt mir überhaupt nicht.



Barbara Dudli  
aus St.Gallen

Ich komme im Herbst oft schlecht aus dem Bett, fühle mich schlapp und brauche morgens meine Zeit, um zu starten. Da hilft nur, sich selbst zu motivieren und sich an den schönen Dingen des Herbsts zu erfreuen. Depressionen bekomme ich deswegen aber nicht.



Dominique Müller  
aus St.Gallen

Im Herbst ist es für mich wichtig, dass ich konsequent bin. Vor allem beim Aufstehen. Durch das Studium bleibt mir aber fast nichts anderes übrig, als mich aufzuraffen und raus zu gehen. Nach einem starken Kaffee pendelt sich der Tag dann so langsam ein.



Aysha Escudero  
aus St.Gallen

Ich bin ein grosser Herbstfan und liebe die bunten Blätter. Wer den Motivationsverlust im Herbst spürt, sollte auf sich Acht geben und Dinge machen, die einem gut tun. Beispielsweise eine Therme oder ein Spa besuchen. Ein Spaziergang ist auch entspannend.

Für Sie war unterwegs: Marc Ferber