

Das hilft bei

Winterdepression

Edda Winkler-Pjrek von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie über die Winterdepression.

BEZIRKSBLÄTTER: Durch was wird eine Winterdepression ausgelöst?

EDDA WINKLER-PJREK: Ist das Licht im Herbst und Winter geringer, fehlt uns der externe

Depression im Winter

Zeitgeber, der den Schlaf-/Wach-Rhythmus synchronisiert. Bei Personen, die für eine Herbst-Winterdepression (SAD) anfällig sind, führt das zu einer Veränderung verschiedener Botenstoffe im Gehirn. Beispielsweise ist das schlafanstoßende Hormon

Melatonin bei SAD-Patienten untertags zu hoch. Das führt zu Tagesmüdigkeit und Antriebslosigkeit.

Was sind die Anzeichen einer Winterdepression?

Eine Herbst-Winterdepression wird diagnostiziert, wenn es in zumindest zwei aufeinanderfolgenden Herbst- und Wintersaisonen zu einer Verschlechterung der Stimmung, zu Tagesmüdigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen oder Schlaf-Veränderungen kommt. Typisch ist eine Appetitsteigerung bzw. die Lust auf kohlenhydratreiches und süßes Essen.

Warum bekommen manche Menschen eine Winterdepression, andere nicht?

Wie bei allen anderen Erkrankungen sind eben nicht alle Personen gleichermaßen betroffen. Nicht jeder Mensch reagiert

sensibel auf saisonale Veränderungen. In der Genese einer Depression spielen genetische Variablen, aber auch zahlreiche Umweltfaktoren sowie der Neurotransmitterhaushalt eine große Rolle.

Was hilft bei einer Winterdepression?

Unsere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass circa die Hälfte der Patienten mit einer Lichttherapie (mit hellem weißem Licht mit einer Intensität von 10.000 Lux in einer Entfernung von 50-80 cm) ausreichend und gut behandelt sind. Diese Lichttherapie sollte zumindest ein halbe Stunde in der Früh erfolgen. Wichtig ist die tägliche Anwendung. Die Patienten sollten alle paar Minuten kurz direkt in die Lichtquelle schauen. Sollte die Lichttherapie alleine nicht ausreichen, können antidepressive Medikamente helfen.

Können Sauna, Stimmungslicht oder Wellness etwas bewirken?

Alles was dazu beiträgt das Wohlbefinden zu erhöhen, kann die depressive Verstimmung natürlich verbessern. Allerdings gibt es keinen direkten bekannten neurophysiologischen Wirkmechanismus, wie etwa bei der Lichttherapie. Bei der Lichttherapie trifft das über die Augen aufgenommene Licht auf die Netzhaut. Von dort werden Nervenimpulse ans Zwischenhirn weitergeleitet, die in der Zirbeldrüse den Neurotransmitter Melatonin und damit den Schlaf-Wach-Rhythmus regulieren.

Wie kann man vorbeugen?

Empfehlenswert ist es, so viel wie möglich hinauszugehen. Auch an klaren Tagen im Winter ist die Beleuchtungsstärke im Freien höher als in Innenräumen. Insofern wäre auch die viel diskutier-



Edda Winkler-Pjrek von der Universitätsklinik. Foto: Winkler-Pjrek

te Beibehaltung der Sommerzeit im Winter eine mögliche SAD-Prophylaxe, da so Bewegung im Freien auch nachmittags, nach der Arbeit, bei Licht möglich ist.

Das Interview führte: Eva Dietl-Schuller