



**Aktiv im Beruf auch mit MS**  
Menschen mit Multipler Sklerose werden aber oft ausgeschlossen.

→ **GESUNDHEIT 19**

PSDESIGN1/FOTOLIA

NITO 100/ISTOCKPHOTO



**Blue Monday.** Der dritte Montag im Jänner gilt als deprimierendster Tag des Jahres. Was dran ist, was hilft.

## Schönen guten Tag – oder?

VON GABRIELE KUHN

Beginnen wir die Woche mit einem Witz: „Chef, mir geht's heute gar nicht gut, ich glaube, ich habe Montag.“

Miese Laune? Null Lust auf Arbeit? Kein Wunder: Es ist wieder einmal Blue Monday. Der „deprimierendste Tag des Jahres“ fällt immer auf den dritten Montag im Jänner, heuer kommt noch eine spezielle Konstellation dazu: totale Mondfinsternis und Blutmond. Ein Fest für Verschwörungstheoretiker.

Das Phänomen wurde 2005 vom Psychologen Cliff Arnall, Uni Cardiff, „entdeckt“. Der Brite hat dafür sogar eine Formel ausgetüftelt. Mit Variablen wie Q für „bereits gebrochene Vorsätze“, W für „aktuelles Wetter inkl. Temperaturen“, D für „vorhanden Schulden“ (nach Weihnachten) oder T für die „schlechte Zeit nach Weihnachten“. Pseudowissenschaft, wie sich herausstell-

te. „Die Formel für den deprimierendsten Tag im Jahr, eine jährlich wiederkehrende Tradition, wird gesponsert von Sky Travel... Die Idee ist simpel. Man möchte seinem Produkt Aufmerksamkeit verschaffen. Man begibt sich auf die Suche nach einem Wissenschaftler, der nichts

**„Vor Weihnachten arbeitet man auf ein Ziel hin, man kann sich auf etwas freuen.“**

**Assoc. Prof. Edda Winkler-Pjrek**  
Psychiaterin, Psychotherapeutin

gegen ein kleines Taschengeld einzuwenden hat, und bittet ihn, sich so nebenbei eine Formel auszudenken“, schreibt Ruben Mersch in „Warum wir alle Idioten sind“ (Goldmann). Laut *Independent* hat sich Arnall für seine Erfindung entschuldigt: „Es war nie meine Absicht, diesen Tag

als so negativ darzustellen.“ Der Montag hatte aber immer schon ein mieses Image. Laut AUVA ist er für Arbeitnehmer der gefährlichste Wochentag – Arbeits- und Verkehrsunfälle betreffend. Das Montagstief hat laut Chronobiologen mit dem veränderten Schlaf-Wach-Rhythmus am Wochenende zu tun, der zu einem „Mini-Jet-Lag“ führt. An der Universität von Vermont haben Wissenschaftler Twitter-Posts auf die Stimmungslage untersucht – das Ergebnis: Am Montag sind die Posts mit Abstand am negativsten.

**Planlos, freudlos**

Dass sich bestimmte Tage auf die Stimmungslage auswirken, ist wissenschaftlich aber nicht belegt. „Wir versuchen solche Gesetzmäßigkeiten zu finden, weil es uns interessiert, wann die Ambulanz besonders frequentiert ist. Es gibt aber keine Gesetzmäßigkeit. Dass der Montag aber

einen schlechten Ruf, sieht man gut in den sozialen Medien“, sagt Assoc.-Prof. Edda Winkler-Pjrek von der Allgemeinpsychiatrischen Ambulanz, AKH/MedUni Wien.

Jahreszeitliche Stimmungsschwankungen kann sie ebenfalls beobachten. „Den Jänner empfinden manche als planlose Zeit. Vor Weihnachten arbeitet man auf ein Ziel hin, man kann sich auf etwas freuen.“ Studien belegen allerdings, dass es die meisten Suizide zwischen März und Mai, die wenigsten zwischen November und Jänner gibt. Im Frühling und Sommer kommt es am häufigsten zu psychiatrischen Notfällen.

Laut einer Untersuchung des Epidemiologen John Ayers von der San Diego State University sind die Google-Suchanfragen nach „mentaler Gesundheit“ in Ländern wie den USA oder Australien in den Wintermonaten am höchsten.

Lichtmangel spielt eine große Rolle bei der Entwicklung der Jänner-Tristesse. „Die Lux-Stärke, die man jetzt brauchen würde, ist nicht da. Die Folgen sind verminderter Antrieb, gesteigerte Esslust, verringerte Libido“, sagt Georg Psota, Chefarzt der Psychosozialen Dienste in

**„Rausgehen hilft, denn draußen gibt es auch bei bewölktem Himmel mehr Licht als drinnen.“**

**Chefarzt Georg Psota**  
Psychiater und Neurologe

Wien. Winkler-Pjrek: „Die spezielle Kombination von Lichtmangel und Aussichtslosigkeit frustriert viele Menschen.“ Was jetzt hilft: „Rausgehen, auch bei schlechtem Wetter, denn draußen gibt es auch bei bewölktem Himmel mehr Licht als drinnen“, sagt Psota. Ideal wäre ein Aus-

flug in sonnige Höhen. Was er noch empfiehlt: „Sonnengänge schauen, weil die Sonne wieder viel früher aufgeht. Ein Lichtblick, dem man sich bewusst werden sollte.“

Winkler-Pjrek rät zur Einnahme von Omega-3-Kapseln, „weil die darin enthaltenen Fettsäuren, laut neuen Studien, im Vergleich zu Placebo eine deutlich antidepressive Wirkung gezeigt haben“. Dabei käme es vor allem auf die Omega-3-Fettsäure EPA an, sie sollte entsprechend hoch dosiert sein. Wer an Tagen wie diesen besonders müde ist, sollte trotzdem „nicht im Winterschlaf versinken“, so Psota. „Nicht umsonst gibt es im Jänner und Februar so viele Feste und Bälle. Ich glaube ja, die wurden extra für diese Jahreszeit erfunden.“

Wernicht auf Walzer steht, sollte sich an diesem „Blue Monday“ nach einem anderen Menschen umsehen. Die gute Nachricht: Heute ist auch „Welt-Knuddeltag“.