

Winterglück statt Winterblues

Viele Menschen klagen im Winter über Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme – und kommen in der Früh kaum aus dem Bett. **GESUND & LEBEN** analysiert die Hintergründe dieser Winterdepression. Und zeigt, wie Sie ganz einfach neue Energie und Lebensmut tanken können.

So schön der Winter auch sein mag – denken Sie nur an die herrlich malerischen Schneelandschaften, das fröhliche Carven auf Skipisten oder das familiäre Zusammensein in den Semesterferien –, so sehr schlägt die kalte und vor allem dunkle Jahreszeit vielen von uns auch aufs Gemüt: Wir kommen nur schwer aus dem Bett, sind tagsüber erschöpft und ausgelaugt, manchmal auch grantig und wenig belastbar. Wir fühlen uns unseres geliebten Sonnenlichts beraubt und haben das Gefühl, buchstäblich in einem (scheinbar!) ewig währenden dunklen Loch gefangen zu sein.

WINTERDEPRESSION

Experten sprechen in solchen Fällen von einer saisonalen affektiven Störung (SAD), umgangssprachlich als Winterdepression bekannt. Erstmals beschrieben wurde diese in den 1980er-Jahren von Norman E. Rosenthal, einem südafrikanischen Psychiater und Wissenschaftler. Seit dieser Entdeckung steigt die Zahl der Betroffenen kontinuierlich an: Studien zufolge leiden zwei bis drei Prozent der Bevölkerung an einer SAD, von einer subklinischen Winterdepression (Sub-SAD) sind gar 12 bis 15 Prozent betroffen. Übrigens kommt eine SAD öfters bei Frauen als bei Männern vor, berichtet Prof. Dr. Edda Winkler-Pjrek, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Wiener AKH und leitende Oberärztin der Spezialambulanz für Herbst-Winter-Depression. „Gründe hierfür dürften hormonelle und konstitutionelle Unterschiede in bestimmten Botenstoffsystemen sein. Zudem wird eine Depression bei Frauen deutlich häufiger diagnostiziert, da die sogenannte ‚männliche Depression‘, die mit andersartigen Symptomen einhergeht, leider oftmals immer noch sowohl von Ärzten

als auch von den Betroffenen selbst übersehen wird.“

VIEL SCHLAF, VIEL HUNGER

Von einer „herkömmlichen“, sprich: nicht saisonalen, Depression unterscheidet sich die SAD nicht nur durch ihr jahreszeitlich bedingtes Auftreten: „Eine ‚normale‘ melancholische Depression geht mit Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie Gewichtsabnahme einher. Betroffene einer SAD wiederum schlafen häufig sehr viel, jedoch sehr oberflächlich, weisen wenig Tiefschlafphasen auf und erwachen in der Nacht öfter. Zudem werden sie von Heißhungerattacken heimgesucht, essen viel, haben das Bedürfnis nach Kohlenhydraten und nehmen an Gewicht zu.“ Auch Antriebslosigkeit, Vernachlässigung der sozialen Kontakte sowie Konzentrationsstörungen sind typische Symptome einer SAD. Interessant, auch für Experten wie Winkler-



„BEI EINER WINTERDEPRESSION IST DER MELATONINSPIEGEL AM TAG ZU HOCH, WAS ZU SYMPTOMEN WIE MÜDIKEIT UND HEISSHUNGER-ATTACKEN FÜHRT.“

Prof. Dr. Edda Winkler-Pjrek, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Wiener AKH und leitende Oberärztin der Spezialambulanz für Herbst-Winter-Depression

Pjrek, ist, dass eine Winterdepression vor allem bei Menschen im Alter zwischen 30 und 60 Jahren auftritt. „Wir haben sehr wenige Patienten unter 25 Jahren.“ Pensionisten, so die Expertin, können einfacher nach ihrem individuellen Schlafwach-Rhythmus leben und werden nicht gezwungen, schon im Morgengrauen aufzustehen. Ähnliches gilt für Studenten sowie für Teenager – besonders Letztere sind nämlich eher nachtaktiv und schlafen dafür bis mittags. Zumindest an den Wochenenden.

WO IST DAS LICHT?

Eine SAD wird durch die im Herbst und Winter typischen veränderten Lichtverhältnisse ausgelöst, genauer gesagt: durch Lichtmangel – denn „Licht regelt, wann wir müde sind, wann wir Hunger haben und welche Hormone im Gehirn produziert werden“, weiß Winkler-Pjrek. Zum Beispiel das „Winterhormon“ Melatonin, das in der Zirbeldrüse hergestellt wird, unseren

Tag-Nacht-Rhythmus bestimmt und vermehrt bei Dunkelheit ausgeschüttet wird. „Bei SAD-Patienten ist der Melatoninspiegel am Tag zu hoch, was zu den zuvor genannten Symptomen führt.“ Aber auch andere Areale des Gehirns werden von Licht und Dunkelheit beeinflusst – wie etwa der Hypothalamus, das Steuerzentrum unseres vegetativen Nervensystems, das neben anderen Funktionen auch unsere Stimmung beeinflusst. Winkler-Pjrek: „Es ist im Grunde normal und von der Natur so gewollt, dass man, wenn man so will, Winterschlaf hält. Das heißt: Erst aufstehen, wenn es draußen hell ist, und bei beginnender Dunkelheit, also ab circa 16 Uhr, beginnen, sich zurückzuziehen – und sich, aus Schutz vor der Kälte, Winterspeck anzuesen!“ Im Alltag der westlichen Welt, bestimmt von Schnellebigkeit, Leistungsdruck und festgelegten Arbeitszeiten, ist dies natürlich nur äußerst bedingt möglich – was Auswirkungen auf Körper und Psyche hat. „Lebt man ständig gegen die innere Uhr beziehungsweise gegen die Natur und bekommt man nicht genügend Schlaf, kann das zu psychische Erkrankungen führen!“, betont die Ärztin. Und weiter: „Sehr viele Menschen stehen im Winter auf, wenn es noch dunkel ist, arbeiten den ganzen Tag und kommen nach Hause, wenn es bereits wieder dunkel ist. Ich kenne Patienten, die auf diesen



DER DARM UND SOMIT WEITERGEDACHT UNSER ESSEN BEEINFLUSST UNSERE STIMMUNG UND UNSER URTEILSVERMÖGEN.

Umstand mit großer Panik reagieren.“ Übrigens: Ein Vitamin-D-Mangel sei im Winter zwar typisch, aber kein Auslöser einer SAD, berichtet Winkler-Pjrek einen weitverbreiteten Aberglauben.

ES WERDE LICHT!

Bereits seit vielen Jahren als besonders wirksam und effektiv hat sich bei Winterdepressionen die Lichttherapie gezeigt. In der Lichttherapieambulanz am Wiener AKH etwa wird Patienten nach entsprechender Diagnosestellung kostenlos für einen Monat ein Lichttherapiegerät zur Verfügung gestellt, bei Wirksamkeit muss dieses danach selbst erworben werden. Durch die Erhöhung des Serotoninspiegels ist die Lichttherapie eine wirksame nicht medikamentöse Therapieform. „Eine Studie hat gezeigt, dass die Hälfte der Patienten ausschließlich mit einer Lichttherapie behandelt werden kann und keine zusätzlichen Medikamente benötigt“, berichtet Winkler-Pjrek. Die Anwendung ist einfach und entspannend: In einem Abstand von circa 50 Zentimetern lassen sich die Patienten von der Lampe mit 10.000 Lux täglich für mindestens 30 Minuten bestrahlen – und zwar mit offenen Augen! „Ansonsten hat es keine Wirkung“, betont die Ärztin. „Denn das Licht der Leuchte gelangt über die Augen und eine Nervenbahn zur Zirbeldrüse und stoppt die Melatoninproduktion. Dies ist mit der Funktion des Sonnenlichts zu vergleichen.“ Ab 14 Uhr sollte übrigens nicht mehr bestrahlt werden, da „ein hoher Melatoninspiegel wichtig für einen gesunden, tiefen Schlaf ist“. Kontraindikationen gibt es keine. „Nur bei bestehenden Augenkrankheiten sollte eine Lichttherapie zuvor mit dem Arzt abgesprochen werden.“

FOTO: ISTOCKPHOTO_FOXYS_FOREST_MANUFACTURE_13REE_DESIGN

■ AUFLÖSUNG PSYCHOTEST VON SEITE 50

TYP A: DIE WAGEMUTIGEN

Etwas stört Sie in Ihrem Leben? Als wagemutiger Mensch gehen Sie sofort daran, dies zu ändern. Veränderungen machen Ihnen keine Angst – im Gegenteil! Sie sehen diese als Chance. Daher werden Sie von Ihren Mitmenschen als sehr optimistische Person wahrgenommen. Immer voller Tatendrang, immer auf der Suche nach Neuem und nach Verbesserungen. Doch Vorsicht! Manchmal schießen Sie über das Ziel hinaus. Änderungen benötigen mitunter ein sorgfältiges Abwägen von Für und Wider. Nehmen Sie sich also Zeit, um keine unnötigen Fehler zu machen.

TYP B: DIE VORSICHTIGEN

Sie wägen bei jeder Entscheidung das Für und Wider genau ab. Welche Vorteile bringt es mir, wenn ich etwas in meinem Leben ändere? Welche Nachteile sind zu erwarten? Da Sie einen realistischen Blick auf sich selbst haben, dauern Ihre Entscheidungen manchmal etwas länger, aber sie erweisen sich zu meist als richtig. Sie scheuen auch nicht davor zurück, Freunde oder Familienmitglieder in Ihre Entscheidungsfindung miteinzubeziehen. Einziges Problem: Manchmal benötigen Sie für Ihre Entscheidungen zu lange. Hören Sie doch das nächste mehr auf Ihr Bauchgefühl!

TYP C: DIE STABILEN

Warum etwas ändern, wenn alles gut ist, wie es ist? Sie setzen auf Stabilität, mögen Traditionen und wissen genau, was Sie wollen. Und haben davon auch schon vieles in Ihrem Leben erreicht. Sie bemerken erstaunt, wie sehr manche Menschen in Ihrer Umgebung von Unzufriedenheiten geplagt sind – im Job, aber auch im Privatleben. Sie haben hingegen Ihren Platz im Leben gefunden. Doch Vorsicht! Manchmal ist die Zufriedenheit, die Sie empfinden, nicht echt. Fragen Sie sich: Bin ich tatsächlich immer zufrieden? Oder habe ich nur Angst vor Veränderungen? Seien Sie manchmal etwas mutiger!

Stimmungsaufheller in der Schüssel:
Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Bio-Sojabohnen,
Kürbiskerne, Haferflocken, Mohn sowie Käse
und Fisch.

ISS DICH GLÜCKLICH!

Neben der Behandlung mit Licht spielt auch die Ernährung bei einer Winterdepression eine große Rolle. „Der Darm ist unser Bauchhirn“, bringt es Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin im Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, auf den Punkt. „Der Darm und somit weitergedacht unser Essen beeinflusst unsere Stimmung und unser Urteilsvermögen.“ Sowohl Kraus-Bochno als auch Winkler-Pjrek raten, auf genügend Mikronährstoffe (sprich: Eisen, Zink, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Vitamin B6, B12, Vitamin C etc.) in der Ernährung zu achten. „Ein häufiger Grund für eine Winterdepression ist ein Mikronährstoff-Mangel“, gibt Kraus-Bochno zu bedenken, „denn ohne diese Nährstoffe kann Serotonin erst gar nicht gebildet werden.“ Um die Stimmung aufzuhellen, rät die Expertin vor allem zu folgenden Lebensmitteln: regionales und frisches Obst und Gemüse, heimische Nüsse (allen voran Haselnüsse), Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Bio-Sojabohnen, Kürbiskerne, Haferflocken, Mohn sowie Käse und Fisch, beides jedoch nur in hervorragender Qualität. „Fleisch sollte nur in Maßen genossen werden!“ Ebenso wie Schokolade und Co. Dass Schokolade und Süßigkeiten glücklich machen, stimme so nämlich nicht, betont Kraus-Bochno: „Zu viel Zucker wirkt sich negativ auf unsere Gefühlslage aus. Zudem steigt das Risiko und die Anfälligkeit für die Entwicklung einer Depression, je mehr industriell verarbeitete Nahrung auf den Teller kommt.“ Eine gute süße Alternative sind übrigens Früchtebrot mit Datteln, Feigen und Nüssen, rät Kraus-Bochno: „Diese sättigen sehr lange und enthalten um ein Vielfaches weniger an Zucker!“

BEWEGUNG UND LESEN

Was sonst noch gegen den Winterblues hilft? „Viel Bewegung im Freien, um das bisschen an Licht auszunutzen“, rät Psychiaterin Winkler-Pjrek. Denken Sie daran: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung! Viele Experten sind zudem von der psychotherapeutischen Wirkung des Lesens überzeugt – und welche Jahreszeit würde sich besser dafür anbieten, es sich auf der Couch mit Kuscheldecke und einem guten Buch gemütlich zu machen, als der Winter ...?

STEFAN STRATMANN ■

Blutdruck messen –
Häufigkeit von
Herzrhythmusstörungen
erkennen.

boso medicus vital.



Das Blutdruckmessgerät
dem Ihre Gesundheit am
Herzen liegt.

Der boso medicus vital lässt sich nicht nur besonders einfach handhaben und misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Er zeigt auch Bewegungsstörungen bei der Messung an und speichert bis zu 60 Messwerte für eine aussagekräftige Auswertung. Darüber hinaus erkennt er im Falle eines Falles Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit und stellt diese optisch dar – Informationen, die entscheidende Bedeutung für Ihre Gesundheit haben können.

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG
Zweigniederlassung Österreich
Handelskai 94-96, 20. OG.
1200 Wien
www.boso.at