

# Licht vertreibt Winterdepression

Was kann man in der dunklen Jahreszeit gegen depressive Erkrankungen tun? Experten gaben Lesern am Telefon Ratschläge.

Über vier Millionen Menschen in Deutschland sind an einer Depression erkrankt. In der dunklen Jahreszeit verstärken sich ihre Leiden noch. Auch die Winterdepression – eine spezielle Erkrankung – greift um sich. Doch insgesamt wird nur bei 30 Prozent der Erkrankten eine Depression richtig erkannt. Und nur jeder Zehnte davon wird entsprechend behandelt. Viel Unklarheit also. Anlass für das Telefonforum der Ärztekammer MV und der OSTSEE-ZEITUNG mit den Depressions-Spezialisten Dr. Heidrun Adam, niedergelassene Ärztin in Rostock, Oberärztin Dr. Jacqueline Höppner und Oberärztin Dr. Regina Mau aus Rostock sowie Oberarzt Uwe Ahrendt aus Schwerin.

**Frage:** Was kann ich tun, wenn sich eine Depression anbahnt?

**Antwort:** Suchen Sie möglichst früh einen Facharzt für Psychiatrie auf. Je länger eine Depression unbehandelt bleibt, desto schwieriger wird die Therapie, u. a. eine medikamentöse Einstellung auf ein Antidepressivum.

**Frage:** Welche Therapien ohne Medikamente gibt es?

**Antwort:** Gerade bei der Winterdepression bietet sich die Lichttherapie an. Bei Depressionen mit Schlafstörungen kann darüber hinaus auch eine Schlafentzugsbehandlung von Nutzen sein. Entspannungsverfahren, körperliche Aktivierung, Genussstraining sind weitere ergänzende Behandlungen. Bei schweren Formen der Depression mit einem hohen Suizidrisiko ist die Elektrokonvulsions-therapie eine erprobte Methode.

**Frage:** Ich glaube, dass meine Ehefrau eine Depression hat. Wie kann ich ihr helfen?

**Antwort:** Sprechen Sie in Ruhe mit ihr darüber. Erklären Sie ihr, dass es sich möglicherweise um eine Erkrankung handeln könnte, und suchen Sie gemeinsam einen Facharzt für Psychiatrie auf.



Dr. Jacqueline Höppner (l.) und Dr. Regina Mau, Uniklinikum Rostock.



Uwe Ahrendt (l.), Schwerin, und Dr. Heidrun Adam, Rostock.

OZ-Fotos: G. Richardt

## STICHWORT

### Depressionen

Depressionen sind Stoffwechselstörungen des Gehirns. Ihre Diagnostik erfolgt über das psychiatrische Gespräch. Eventuelle körperliche Ursachen werden labortechnisch abgeklärt.

Die klassischen depressiven Symptome sind Traurigkeit, Freudlosigkeit, Antriebsminderung, Interessensverlust u.a., oft verbunden mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit und Unwohlsein.

Typisch für eine Winterdepression sind Appetitsteigerung und vermehrtes Schlafbedürfnis.

**Frage:** Mein Arzt rät mir zur Blutuntersuchung. Lässt sich dadurch eine Depression feststellen?

**Antwort:** Zum Ausschluss möglicher organischer Ursachen wie Schilddrüsenfunktionsstörungen, die mit Stimmungsschwankungen einhergehen können, sind Blutuntersuchungen sinnvoll. Auch Blutarmut kann mit depressionstypischen Beschwerden einhergehen.

**Frage:** Mein Mann befindet sich seit Jahren wegen einer schweren Depression in nervenärztlicher Behandlung. Was kann ich als Ehefrau in dieser Situation tun?

**Antwort:** Wenn Sie die Beschwerden Ihres Mannes akzeptieren, fühlt er sich von Ihnen verstanden. Sorgen Sie für ein behagliches Umfeld, schenken Sie ihm Aufmerksamkeit, Zuwendung und Wertschätzung, ohne dies mit Leistungsansprüchen zu verbinden. Freuen Sie sich mit ihm auch über kleinste Fortschritte und Erfolge.

**Frage:** Meine Mutter leidet seit Jahren immer im Winter an einer Depression, die von ihrem Hausarzt mit antidepressiv wirkenden Medikamenten behandelt wird. Aber ich sehe keine Besserung. Meine Mutter kann nicht durchschlafen, und ihr Appetit ist wieder sehr schlecht.

**Antwort:** Bei der Erkrankung Ihrer Mutter könnte es sich um eine so genannte Winterdepression handeln, allerdings sind dafür eher Appetitsteigerung und vermehrter Schlaf typisch. Ihre Mutter sollte einen Facharzt aufsuchen und das genaue Ursachengeflecht abklären lassen. Es könnte sich auch um eine andere Störung handeln. Auch die Medikamente und ihre Dosis sind zu betrachten.

**Frage:** Wo finde ich Hilfe?

**Antwort:** Der erste Ansprechpartner sollte der Hausarzt sein. Wenn das nicht weiterführt, sollte möglichst schnell ein Nervenarzt aufgesucht werden. Depressive Erkrankungen sind insgesamt gut behandelbar.

**Weitere Informationen:** [www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de); [www.kpp.med.uni-rostock.de](http://www.kpp.med.uni-rostock.de); [www.medin.uni-greifswald.de/psych/](http://www.medin.uni-greifswald.de/psych/)  
**Im Krisenfall:** Bündnis gegen Depression, e-Mail: [regina.mau@med.uni-rostock.de](mailto:regina.mau@med.uni-rostock.de) [elmar.habermeier@med.uni-rostock.de](mailto:elmar.habermeier@med.uni-rostock.de)

