

# Lichtstrahlen gegen den Winter-Blues

## WINTERDEPRESSION

*In der dunklen Jahreszeit sehen viele die Welt durch einen grauen Vorhang.*

**I**mmer müde und schlecht gelaunt? Dann könnte die saisonabhängige Depression (SAD) oder Winterdepression der Grund hierfür sein. Viele Menschen klagen besonders während der dunklen Jahreszeit über Antriebsarmut und Stimmungsschwankungen, weil der Lichtmangel im Herbst und Winter die innere Uhr der Betroffenen aus dem Takt bringt und Stoffwechselstörungen im Gehirn verursacht. Ursache ist Lichtmangel: Dadurch fehlt es dem Körper am „Glückshormon“ Serotonin – und das kann unter anderem durch Lichttherapie wieder aufgefüllt werden.

Und das funktioniert so: Das weiße Licht der Therapielampen simuliert über die Netzhaut bestimmte Gehirnareale, die wiederum Serotonin produzieren. Eine Glasscheibe als Filter blockt die schädlichen UV-Strahlen ab. Je nach Stärke der Lampe schaut der Verbraucher unterschiedlich lange ins Licht: bei 2 500 Lux etwa zwei Stunden, bei 10 000 Lux rund eine halbe Stunde täglich – am besten morgens, dann merkt der Körper, dass der Tag begonnen hat. Je weißer das Licht, desto effektiver ist es. Die Folge der Lichtzufuhr: Die unter einer Winterdepression Leidenden können bis zum kommenden Sommer wieder besser denken, schlafen, das Leben intensiver genießen. Noch besser als die Therapielampe wirkt jedoch das natürliche Licht bei Bewegung an frischer Luft. Denn selbst bei bedecktem Himmel herrscht noch immer eine Lichtstärke von rund 2000 Lux. Einige Fragen rund um die Winterdepression beantworteten in einem Leserforum der Sächsischen Zeitung die beiden Dresdner Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie Grit Rößger und William Nasif.

**Ist Winterdepression erblich?**



**Macht gute Laune und hilft gegen Traurigkeit  
im Winter: ein Spaziergang unter der Sonne.**

Das kann durchaus sein. Auch die richtige Depression kann vererbt werden oder aber durch gewisse Ereignisse wie den Todesfall eines Angehörigen ausgelöst werden. Die biologischen Ursachen sind ebenfalls vielfältig und komplex: Wissenschaftler sind sich einig, dass ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin maßgeblich ist - sie sprechen von einer „Stoffwechselstörung des Gehirns“ die zu depressiven Verstimmungen führen kann. Eine „echte“ Depression hat andere Ursachen, und sie kommt normalerweise ganzjährig vor. Eine Winterdepression hingegen diagnostizieren wir dann, wenn der Betroffene mindestens drei Jahre hintereinander immer nur in der dunklen Jahreszeit an depressiven Symptomen leidet.

**Hat jeder, der im November häufig müde ist und Schwierigkeiten mit dem Aufstehen hat, eine Winterdepression? Wie diagnostiziert man die Krankheit?**

Die Diagnose ist der einer echten Depression vergleichbar: Neben den klassischen Depressionssymptomen wie Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit kommen extreme Mü-

digkeit und Heißhunger auf Süßigkeiten hinzu. Vor der Diagnose „Winterdepression“ müssen andere Ursachen für die depressive Verstimmung, wie beispielsweise eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine Virusinfektion, ausgeschlossen werden.

**Meine Großmutter baut seit Jahren regelmäßig im Winter ab. Sie weint dann viel und mag gar nicht mehr vor die Tür gehen. Was können wir tun?**

Die alte Dame könnte eine echte Depression haben. Vielleicht können Sie Ihre Großmutter überzeugen, zum Arzt zu gehen. Sagen Sie ihr bitte nicht, sie müsse sich zusammenreißen – dann lässt sie sich womöglich gar nicht mehr helfen. Wenn eine Depression schnell erkannt wird, finden die Betroffenen bald ihre Lebensfreude wieder. Die Möglichkeiten der Behandlung reichen von der medikamentösen bis hin zur psychotherapeutischen Therapie.

MARTINA HAHN

[www.depression-sachsen.de](http://www.depression-sachsen.de); [www.kompetenz-netz-depression.de](http://www.kompetenz-netz-depression.de); Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder - 222 (kostenfrei)