

"Winterdepression" kann typische Depression sein

Julia Kirchner, dpa

Leipzig (dpa/tmn) - Viele Menschen fühlen sich in der kälteren und dunkleren Jahreszeit jetzt antriebslos oder bedrückt. Wichtig ist Experten zufolge zu unterscheiden, ob es sich um eine Winterdepression oder um eine schwerer verlaufende typische Depression handelt.

Die Winterdepression sei eine Unterform der typischen Depression, die nur zu dieser Jahreszeit auftritt, sagte Prof. Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie an der Uni Leipzig, mit Blick auf den Europäischen Depressionstag am Samstag (16. Oktober). Erste Anzeichen für das saisonale Phänomen könnten Heißhunger, Gewichtszunahme und ein stärkeres Schlafbedürfnis sein. Dies seien auch die wesentlichen Unterschiede zu anderen Depressionsformen, bei denen Erkrankte meist appetitlos sind und keinen Schlaf finden. Zudem treten die Symptome bei ihnen unabhängig von den Jahreszeiten auf.

Bei der Winterdepression spiele Licht eine entscheidende Rolle bei der Behandlung. Am besten wirke Tageslicht. "Viele wissen nicht, dass auch beleuchtete Räume nicht die Helligkeit von Tageslicht erreichen", erklärte der Experte. Laut Hegerl, der auch Vorsitzender des Deutschen Bündnisses gegen Depression ist, kann ein 30-minütiger Spaziergang morgens nach dem Aufstehen schon helfen.

Nach Hegerls Erfahrung sind die meisten Depressionen im Winter allerdings typische Depressionen, die nicht nur auf die Saison zurückzuführen sind. Erste Anzeichen dafür seien Hoffnungslosigkeit und finstere Gedanken. Betroffene sollten sich schnell an ihren Hausarzt wenden oder sich zum Facharzt wie Psychiater oder Nervenarzt überweisen lassen. Doch gerade dieser Schritt sei für Erkrankte oft nicht machbar: "Der Depressive ist antriebslos und sucht bei sich selbst die Schuld. Es wird ihm deshalb sehr schwer fallen, Hilfe zu holen." Angehörige sollten in so einem Fall für den anderen einen Termin beim Arzt vereinbaren und ihn motivieren, sich Hilfe zu holen.

Machen Freunde einen depressiven Eindruck, sollte man die Person in jedem Fall darauf ansprechen: "Sie können sagen 'Du machst auf mich so einen traurigen Eindruck, wirkst bedrückt'", rät Prof. Hegerl. Auch vor dem Satz "Vielleicht hast du eine Depression" müsse man sich nicht scheuen. Allerdings sollte man die endgültige Diagnose besser einem Fachmann überlassen.

Verfügbar unter:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/cms/beitrag/11914472/7250043/Winterdepression-kann-typische-Depression-sein.html> [14.10.2010]