

Nahezu die Hälfte aller Mittel- und Westeuropäer, dreimal mehr Frauen als Männer, leiden in der lichtarmen Jahreszeit unter Niedergeschlagenheit, Konzentrationschwäche und Antriebslosigkeit.

text > Christina Mari

Licht für die Seele

Seit 1984 hat diese Seelen-Krankheit einen Namen: SAD, kurz für Saisonal Abhängige Depression, auch Winterdepression genannt. Die Ursachen dieses jahreszeitlich bedingten Stimmungstiefs sind häufig im persönlichen Lebensstil zu suchen, sagen Experten.

„Ich war in zahlreichen Arztpraxen“, gesteht Felizitas. Die häufigste Diagnose lautete: „Sie sind gesund.“ Doch Felizitas fühlt sich alles andere als das. Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit bestimmen das Leben der 29-jährigen. Vor allem nachmittags und abends verspürt sie einen unerklärlichen Heißhunger auf Süßes. Trotz merklicher Gewichtszunahme fehlt ihr jede Motivation zum Sport. Unternehmungen mit Freunden sagt sie ab: „Am liebsten möchte ich schlafen.“

Melancholie im...

Wenn sich die Blätter verfärben und die Nebelschwaden über das Land ziehen, beginnt für viele Menschen die Zeit der Melancholie. Nahezu die Hälfte der Mittel- und Westeuropäer leiden in der lichtarmen Jahreszeit an depressiven Verstimmungen. Während es sich in den meisten Fällen um leichte, durchaus normale Stimmungstiefs handelt, leiden 17 Prozent der Betroffenen unter einer ernst zu nehmenden Depression. Bei vier Prozent sind die Symptome so stark ausgeprägt, dass eine Psychotherapie ratsam

ruf und Familie – und das zähe Schweigen vieler Männer.

Hoffnungsträger Lichttherapie

Erstmals entdeckt wurde SAD Anfang der 80er Jahre in den USA. Dort hatte man beobachtet, dass manche Patienten ausschließlich zwischen September und April an den oben genannten Symptomen litten. Die Medizin vertritt heute den Standpunkt, dass die Hormonbalance der Betroffenen aus dem Lot geraten ist. Einer der Botenstoffe im Gehirn, das Serotonin, häufig als „Glückshormon“ bezeichnet, ist nicht in ausreichender Konzentration vorhanden. Gleichzeitig kommt es aufgrund der geringeren Lichtintensität zu einer Überproduktion des Schlafhormons Melatonin. Müdigkeit und schwarze Gedanken sind die Folge.

Nur wenige Menschen sprechen über ihre Beschwerden. Gut gemeinte Ratschläge wie „Reiß dich zusammen!“ oder „Es wird schon wieder!“ helfen ihnen nicht. Große Hoffnungen setzen hingegen viele in die Lichttherapie. Das Konzept der populären Behandlungsform klingt vielversprechend: Künstliches Licht soll das natürliche Sonnenlicht ersetzen. Der Patient sitzt vor einer Milchglasscheibe, hinter der Leuchtstoffröhren grellweißes, tageslichtähnliches Licht abstrahlen. Der ultraviolette Anteil fehlt, da dieser zu Haut- und Augenschäden führen könnte. Je höher die Lichtintensität – die gewöhnliche Raumbelichtung variiert

len hier mit wenig Aufwand viel Geld verdienen“, konstatiert der Sozialpsychologe und Psychotherapeut Dr. Franz Witzeling. Vielmehr gehe es um das „innere Licht“, das den Betroffenen bei der Analyse ihres persönlichen Lebensstils aufgehen müsse.

Psychopharmaka als Problemlöser?

Gleichzeitig hoffen immer mehr Menschen, ihre Stimmungstiefs mithilfe von Psychopharmaka zu überwinden. So wurden im Jahr 2000 allein in Großbritannien 22 Millionen Rezepte für Antidepressiva ausgestellt – mehr als doppelt so viele als vor zehn Jahren. Tendenz steigend. „Für gewöhnlich werden Antidepressiva bei Psychotherapien unterstützend eingesetzt“, erklärt Witzeling. „Sie sollen den Hormonhaushalt wieder ins Lot bringen und die negativen Gedanken vertreiben.“ Die steigende Beliebtheit der Stresskiller kann der Psychotherapeut allerdings nicht gut heißen: „Psychopharmaka haben eine Reihe unangenehmer Nebenwirkungen und führen langfristig in eine biochemische und psychische Abhängigkeit, die gerade bei depressiven Patienten fatal ist. Ein seelisches Tief lässt sich einzig aus eigener Kraft überwinden.“

Wer sich im Herbst und Winter müde und schlapp fühlt, sollte also lieber täglich einen ausgedehnten Spaziergang an der frischen Luft machen, als irgendwelche Pillen schlucken. Auch bei Schlechtwetter – schließlich strahlt die Sonne selbst an trüben Tagen mit bis zu 2000 Lux durch die graue Nebeldecke.

Wie wir uns gegen die Winterdepression wappnen können:

>>> Ab ins Freie! Natürliches Licht hebt die Stimmung!

>>> Geben Sie Ihrer Wohnung einen sommerlichen Touch: Weiße Wände mit kräftigem Pink schaffen eine sonnendurchflutete Atmosphäre.

>>> Achten Sie auf gemütliches Warmtonlicht (Glühbirnen, Halogen; keine Leuchtstoffröhren). →

Oft sind die Ursachen der Winterdepression im persönlichen Lebensstil zu suchen. Spaziergänge im Freien wirken wahre Wunder.

wäre. Nachdenklich stimmen auch die Ergebnisse einer jüngsten Studie in Großbritannien. Demnach zählen Frauen unter dreißig inzwischen zur größten Risikogruppe. Woran das liegt, weiß niemand so genau. Diskutiert werden hormonelle Unterschiede, Doppelbelastung durch Be-

zwischen 300 und 500 Lux, Therapiever suche gehen bis zu 10.000 Lux –, desto kürzer die Zeit, die ein Patient vor dem Gerät verbringen muss. Während laut Statistik vier von fünf Patienten auf diese Weise geholfen werden kann, mehren sich die kritischen Stimmen: „Viele Ärzte wol-

- >>> Getönte Brillen lassen die Welt in freundlicherem Licht erscheinen!
- >>> Verlieben Sie sich! Laut Statistik hält eine Liebe, die jetzt beginnt, länger als eine Sommerliebe.
- >>> Kleben Sie Fotos ein: Erinnerungen an den letzten Sonnenurlaub sorgen für gute Laune!
- >>> Gönnen Sie sich zwischendurch ein Stück Schokolade! Auch Nudeln, Nüsse, Avocado, Feldsalat, Rosenkohl, Tomaten, Brokkoli, Ananas und Bananen enthalten viel Kalium und Kohlehydrate, die den Serotoninspiegel anheben.
- >>> Eine Aromatherapie wirkt wahre Wunder: Fichtennadel, Zypresse oder Rosmarin wirken anregend, Orange heitert auf.
- >>> Wohlige Sauna-Temperaturen verleihen Urlaubsgefühl und stärken das Immunsystem.
- >>> Laden Sie Freunde zum Essen ein. Das bringt Abwechslung!
- >>> Schreiben Sie sich die düsteren Gedanken einfach von der Seele! In den USA wurde der Erfolg dieser Therapieform bereits wissenschaftlich nachgewiesen.

Hilfreiche Links im Internet:

- > www.netdoktor.de/krankheiten/Fakta/Winterdepression.htm
- > www.wdr.de/radio/wdr2/westzeit/medizin011128.pdf
- > www.gesundheitscout24.de
- > www.kompetenznetz-depression.de



beautylife befragte den Psychotherapeuten und Sozialpsychologen Dr. Franz Witzeling, Chef des Klagenfurter Humaninstituts, zum Thema „Winterdepression“.

Herr Dr. Witzeling, worin liegen die Ursachen der so genannten Winterdepression? Die Bezeichnung „Winter-Melancholie“ wäre eigentlich treffender. Nach der aufgehitzten Stimmung des Sommers ver-

langt unser Körper im Herbst nach innerer Ruhe und Entspannung. Die pathologische Depression entsteht erst durch eine Fixierung oder – besser gesagt – eine Abwehr dieses natürlichen Ruhebedürfnisses.

Wie erkenne ich, ob ich eine Winterdepression oder ein vorübergehendes Stimmungstief habe? Obwohl der Übergang von der leichten zur ernsten Depression fließend ist, gibt es Unterschiede. Während saisonal Depressive überdurchschnittlich viel schlafen, kämpfen Depressive mit Schlafstörungen. Depressive stochern lustlos im Essen herum, Herbst-Depressive haben

Depressionen sind eine ernst zu nehmende Krankheit und nicht irgendwo zwischen Kopfweh und Einbildung einzuordnen.

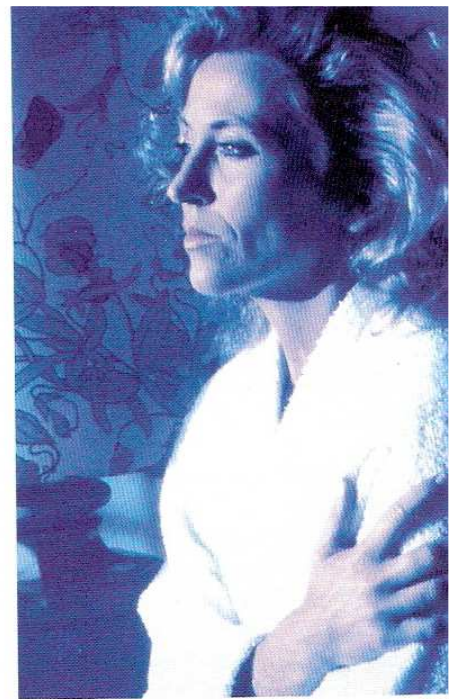
Heißhunger auf kohlehydratreiche Nahrung, die typischerweise nachmittags und abends verschlungen wird. Dadurch erklärt sich auch die häufige Gewichtszunahme. Im Falle einer permanenten Niedergeschlagenheit ist eine Psychotherapie ratsam, in deren Rahmen sich der Patient fragt, wer oder was ihn bedrückt.

Stimmt es, dass ein Serotoninmangel für die Stimmungstiefs verantwortlich ist? Wie wirksam sind Antidepressiva?

Der Serotoninmangel ist lediglich einer der Faktoren. Ich persönlich halte eine ganzheitliche Sichtweise für sinnvoller. Die Betroffenen sollten sich nicht auf biochemische Wundermittel verlassen sondern den Grund für ihre Verfassung in der persönlichen Lebensführung suchen. Dass Stadtmenschen hier aufgrund der fehlenden Naturverbundenheit benachteiligt sind, steht außer Zweifel.

Was halten Sie von pflanzlichen Mitteln wie Johanniskraut, dem eine antidepressive Wirkung nachgesagt wird?

Pflanzliche Alternativen sind grundsätzlich besser als Psychopharmaka, insbe-



sondere wenn sie als unterstützende Maßnahme im Rahmen einer Psychotherapie eingesetzt werden. Vor allem besteht hier keine Suchtgefahr.

Einer jüngsten Studie in Großbritannien zufolge leiden immer mehr unter 30-jährige, vor allem Frauen, an SAD. Woran liegt das?

Die Krisenphasen haben sich durch das frühzeitige Erwachsenwerden und den damit verbundenen Stress nach vorne verschoben. Manchmal sprechen Ärzte allerdings von einer Depression, obwohl es sich lediglich um ein Überlastungssyndrom mit psycho-vegetativen Begleiterscheinungen handelt.

Wann sollte man sich in fachärztliche Behandlung begeben?

Ärztliche Hilfe ist nach einer psycho-diagnostischen Abklärung bei einem klinischen Psychologen angebracht. Meist sind die Betroffenen bereits durch Psychopharmaka chronifiziert. Aus dem unseligen Kreislauf der Schulmedizin können sich die Patienten wohl wieder nur mithilfe einer guten Psychotherapie befreien.

<<<