

Damit die Laune wieder steigt

Raus ins Freie – raus aus dem Winterblues!

Wenn es draußen kalt, dunkel und regnerisch wird, fallen viele Menschen in ein Stimmungsloch, auch bekannt als Herbst-Winter-Depression oder „Winterblues“. Dabei handelt es sich um eine Form der saisonal affektiven Störung, kurz SAD. Die Symptome reichen von Müdigkeit, Antriebs- und Motivationslosigkeit bis hin zu Libidoverlust und körperlichen Beschwerden, wie Rücken- oder Magenschmerzen. Statistisch gesehen sind vom Winterblues bis zu zehn Prozent der Bevölkerung betroffen, tendenziell mehr Frauen als Männer. Manchmal lässt sich die winterbedingte Lustlosigkeit und Abgeschlagenheit mit ein paar Tipps und Tricks positiv beeinflussen.

SAD wird seit den frühen achtziger Jahren als eigene Gruppe von Gemütskrankungen geführt und als „wiederkehrende depressive Störung mit saisonalem Muster“ definiert. Das Aufstehen am Morgen fällt den Betroffenen zusehends schwer, das Verlangen nach Süßigkeiten und Kohlenhydraten steigt. Die vermehrte Nahrungsaufnahme führt in Kombination mit Bewegungsmangel in der Regel zu einer Gewichtszunahme. Eine der Ursachen für das Stimmungstief ist das fehlende Tageslicht in den Wintermonaten. „Tageslicht steuert unsere innere Uhr und damit auch das Zusammenspiel der Botenstoffe im Nervensystem, wie zum Beispiel Serotonin – ein wichtiger Neurotransmitter für unsere Stimmung“, erklärt Elmar Windhager, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Eine verminderte Tageslichtexposition löst daher psychische und physische Veränderungen aus.“ Dies passiert durch biologische Mechanismen, über welche sich unsere innere Uhr an äußere Bedingungen anpasst. „Sobald es dunkel wird, setzt unser Körper Melatonin frei und wir werden müde. Bei SAD-Patienten verändern sich die Taktung sowie die Dauer der Melatoninproduktion“, so Windhager. Sogenannte Frühaufsteher und Langschläfer sind von diesem Effekt unterschiedlich betroffen: „Während es Morgenmenschen wesentlich leichter fällt, ihre innere Uhr im Herbst und Winter an die länger anhaltende Dunkelheit anzupassen, ist es für den Abendtypus deutlich schwieriger, den Beginn der Nachtzeit nach vorne zu verlegen – das ist vergleichbar mit einem Jetlag.“

Raus an die frische Luft

Das Licht der Sonne hilft uns, gesund und aktiv zu bleiben. Neben der Helligkeit ist es vor allem der Anteil an blauem Licht, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin beendet. Durch das Sonnenlicht angekurbelt wird auch die Vitamin-D-Produktion. „Ist diese gedrosselt, kann sich das neben zahlreichen weiteren Nebenwirkungen auch negativ auf die Stimmung auswirken.“ Der Psychiatrie-Primar rät deshalb: „Verbringen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde, am besten aber eine Stunde, im Freien! Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und hilft, etwas Sonnenlicht zu tanken – das funktioniert auch bei grauem oder bewölktem Himmel.“ Ist das zu wenig, kann eine Lichttherapie sinnvoll sein: Hier macht sich der Körper die Wirkung unterschiedlicher Lichtformen, die in physikalischer Hinsicht dem Sonnenlicht entsprechen, zunutze. Dieser Therapieansatz ist auch zur Vorbeugung der Herbst-Winter-Depression geeignet.

Jede Menge „Glückshormone“

„Bewährt haben sich auch strukturierte Tagesabläufe und Rituale, Bewegung und Sport. Am besten in angenehmer Gesellschaft. Denn: Lachen aktiviert unsere Muskeln, sorgt für eine verstärkte Sauerstoffzufuhr und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Zusätzlich wird die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol heruntergefahren und das System sorgt für Nachschub an Serotonin“, so Windhager. Auch Berührungen durch unsere Mitmenschen sorgen für mehr Oxytocin und körpereigene Endorphine. Selbst mit Ernährung lässt sich der Glückshormonhaushalt beeinflussen – tryptophanhaltige Lebensmittel, wie Weizenkeime, Sojabohnen, Nüsse und Amaranth, steigern den Serotoningehalt im Körper.

Das ist wichtig beim Winterblues:

- hellere Lampen mit Tageslichtspektrum, vor allem am Arbeitsplatz
- regelmäßige Spaziergänge im Freien
- Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin-D-Präparaten nach ärztlicher Absprache
- Psychotherapeutische Unterstützung und tägliche körperliche Aktivität
- Für schwerer Betroffene: zusätzliche medikamentöse Maßnahme nach Verordnung durch den Arzt
- Achtung bei Lichttherapie und gleichzeitiger Einnahme von Johanniskrautpräparaten – davon wird wegen der Gefahr von fototoxischen Reaktionen abgeraten!



Prim. Dr. Elmar Windhager, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen © Klinikum Wels-Grieskirchen

„Tageslicht aktiviert in unserem Körper Serotonin – eine Voraussetzung dafür, dass wir munter und glücklich sein können.“

„Sobald es dunkel wird, setzt unser Körper Melatonin frei und wir werden müde.“

„Während es Morgenmenschen wesentlich leichter fällt, ihre innere Uhr im Herbst und Winter an die länger anhaltende Dunkelheit anzupassen, ist es für den Abendtypus deutlich schwieriger, den Beginn der Nachtzeit nach vorne zu verlegen – das ist vergleichbar mit einem Jetlag.“

„Verbringen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde, am besten aber eine Stunde, im Freien! Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und hilft, etwas Sonnenlicht zu tanken – das funktioniert auch bei grauem oder bewölktem Himmel.“

„Lachen aktiviert unsere Muskeln, sorgt für eine verstärkte Sauerstoffzufuhr und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Zusätzlich wird die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol heruntergefahren und das System sorgt für Nachschub an Serotonin.“



Lichtzimmer © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Ist in den Wintermonaten das Sonnenlicht an der frischen Luft zu wenig, kann eine Lichttherapie sinnvoll sein: Hier macht sich der Körper die Wirkung unterschiedlicher Lichtformen, die in physikalischer Hinsicht dem Sonnenlicht entsprechen, zunutze. Dieser Therapieansatz ist auch zur Vorbeugung der Herbst-Winter-Depression geeignet.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at