Pressespiegel

Evangelische Kliniken Gelsenkirchen

Stadtspiegel 18. November 2009

Wenn der Herbst aufs Gemüt schlägt

Lichtmangel führt zu Winterdepression - oder verstärkt depressive Syptome

Im November werden die Tage kürzer, die Vorfreude auf Weihnachten wird geweckt und der ein oder andere hofft, dass bald jede Menge Schnee fällt: Zeit der Besinnlichkeit. Doch es gibt auch Menschen, denen die kalte Jahreszeit ein Graus ist, denen Nässe, Kälte und Dunkelheit erheblich aufs Gemüt schlagen. Diagnose: Herbstdepression?

Eine Herbstdepression gibt es streng genommen nicht, wohl aber eine Winterdepression (auch SAD - Seasonal Affective Disorder - genannt). Diese tritt vor allem in nördlicher als Gelsenkirchen gelegenen Breitengraden auf. „Ein Mangel an Licht ist der Auslöser. Die Depression geht durch Licht wieder weg“, so Dr. Heiko Ullrich, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in den Evangelischen Kliniken.

Leidet jemand unter einer Winterdepression, kann der Einsatz spezieller Behandlungslampen mit einer Lichtstärke von 10.000 Lux für Abhilfe schaffen.

Eine Theorie besagt, dass die biochemischen Ursachen für depressive Störungen im biologischen Tagesrhythmus des Betroffenen zu finden sind. Ob Jet-Lag, Schichtdienst oder die kürzer werdenden Tage - der Melatoninspiegel steigt und lässt den Serotoninspiegel im Körper sinken. Ein niedriger Serotoninspiegel kann, insbesondere bei der Winterdepression, die Ursache für depressive Symptome sein.

Gleichwohl es noch zu wenige Informationen über das Wechselspiel von Ernährung und psychischer Erkrankungen gebe, kann Fisch, im übrigen jahreszeitenunabhängig, hier für Abhilfe schaffen. Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren. „Die Omega-3-Fettsäuren“, erläutert Dr. Ullrich, „sind für die psychische Stabilität nicht unwichtig.“ Sie sorgen für eine Stabilität des Serotoninspiegels. Und: „Sport ist gut“, so Dr. Ullrich.

Dem Mythos von der glücklich machenden Schokolade erteilt er übrigens eine Absage. „Da müsste man, wenn man den Serotoninmangel als Ursache zugrunde legt, schon verdammt viel Schokolade essen“, so Dr. Ullrich.

Die Häufigkeit der Winterdepression ist in unseren Breiten nicht hoch. Man kommt auf eine Dichte von zwei Erkrankungen auf 100.000 Einwohner. Trotzdem sollte man ein herbstliches Unwohlsein nicht unterschätzen. „Der Winter“, so Dr. Ullrich, „kann durchaus einen zusätzlichen Effekt haben.“ Das bedeutet, dass eine jahreszeitlich bedingte depressive Stimmung auf eine „normale“ Depression verweist. „Das große Problem“, so Dr. Ullrich, „ist eher die Tabuisierung.“ Lediglich die Hälfte aller Depressiven überwindet die Scham und geht mit seinem Problemen zum Arzt. Immerhin 10 Prozent der Bevölkerung sind von Depression betroffen.

Quelle: Stadtspiegel, Ausgabe vom 18.11.2009