



Winterdepression

In der sogenannten dunklen Jahreszeit, den Monaten November bis März/April, erhöht sich saisonal die Anfälligkeit für depressive Erkrankungen. Das oftmals trübe Wetter und die kurzen Tage schlagen bei vielen Menschen auf die Stimmung. Dies muss nicht unbedingt zu einer depressiven Erkrankung führen, dennoch ist Vorsicht geboten. Es gibt Möglichkeiten, dieser gedrückten Stimmung entgegenzuwirken und einer saisonal bedingten Depression (auch Winterdepression genannt) vorzubeugen.

Wie erkenne ich, dass ich an einer saisonal bedingten Depression leide und wie unterscheide ich sie von einer Verstimmung bzw. einer mittelschweren bis schweren Depression?

Bei einer saisonal bedingten Depression zeigen sich ausschließlich und wiederholt zu einer bestimmten Jahreszeit, typischerweise im Herbst und Winter, klassische Symptome einer depressiven Episode wie z.B.

- gedrückte Stimmung
- Interessenverlust /Freudlosigkeit
- Antriebsminderung
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen

Auffällig sind in diesem Fall jedoch die atypischen Symptome wie

- Heißhunger (v. a. auf süße und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel) statt Appetitverlust
- vermehrter Schlaf statt Einschlaf- und Durchschlafstörungen

Die saisonal abhängigen Depressionen sind meist weniger schwer ausgeprägt und seltener als andere depressive Störungen. Dies ist für einen Laien jedoch schwer zu unterscheiden. Um sicher zu gehen, ob nicht eine medikamentöse Unterstützung (Hinweis: Antidepressiva machen entgegen der landläufigen Meinung NICHT abhängig) angebracht ist, empfehle ich, in jedem Fall einen Arzt oder Heilpraktiker für Psychotherapie bzw. einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Diese sind erfahren darin, auf welche Symptome und deren Ausprägung zu achten ist und festzustellen, wie weiter verfahren werden sollte. Absolut unumgänglich ist dieser Weg, wenn die Symptome mehr als zwei Wochen anhalten.

Was sind die Ursachen einer Winterdepression?

Zwei Faktoren werden mit der Entstehung in Verbindung gebracht:

- In der lichtarmen Jahreszeit wird zu wenig Serotonin ("Glückshormon") ausgeschüttet
- Entwicklungsgeschichtlich betrachtet bereitet sich der Körper auf einen Winterschlaf vor, der nur beim Menschen eben nie eintritt. – Für den Befehl "Winterschlaf" ist unsere Zirbeldrüse verantwortlich. Diese sitzt in unserem Gehirn, ist gerade einmal daumennagelgroß und äußerst lichtempfindlich.

Wenn im Herbst/Winter wenig Licht auf die Netzhaut fällt, steigert die Zirbeldrüse die Produktion des Hormons Melatonin. Melatonin wiederum ist für unseren Schlafrythmus mitverantwortlich, hemmt den eigenen Antrieb und wirkt einschläfernd.

Wie kann ich einer Winterdepression bzw. gedrückten Winterstimmung vorbeugen bzw. entgegenwirken?

1. Bewegen Sie sich tagsüber viel im Freien – egal bei welchem Wetter! Auch wenn Sie Ihren inneren Schweinehund dafür austricksen müssen: 30 Minuten Spaziergang jeden Tag mit "bewusst offenen" Augen ist die beste (und völlig kostenfreie) Methode. Besonders gut wirken Spaziergänge



im Schnee und an sonnigen Tagen. Überhaupt sollten Sie sich möglichst viel bewegen.

Wenn es Ihnen möglich ist, können paar Tage in einem sonnigen Land möglichst am Meer ebenfalls sehr gut helfen.

2. Achten Sie auf Ihre Ernährung. Essen Sie vermehrt frisches Obst und Gemüse und reduzieren Sie fettthaltige Lebensmittel. Das soll nicht heißen, dass Sie sich kasteien sollen, aber bleiben Sie achtsam, bei dem was und wie viel Sie essen.
Es darf dennoch ruhig ab und an ein Stück Schokolade oder Kuchen sein, denn Süßigkeiten können die Serotoninproduktion ankurbeln, was wiederum die Stimmung erhöht.
3. Farben können ebenfalls auf Ihre Stimmung einwirken. Deshalb umgeben Sie sich am besten mit belebenden Farben wie Orange, Gelb, Hellgrün, Himmelblau. Kuscheldecken, Sofakissen, Tischdecken usw., aber auch Kleidung in diesen Farben können durchaus eine positive Wirkung erzielen.
4. Hören Sie lebhaft Musik und tanzen Sie einfach hemmungslos durch die Wohnung, singen Sie laut mit. Sollte sich jemand darüber amüsieren, fordern Sie die Person einfach auf, mitzumachen. Zu zweit macht es nochmal so viel Spaß.
5. Manche Menschen lassen sich auch durch Düfte positiv einstimmen. Hier können natürliche (!) Duft-Öle in Aromalampen zum Einsatz kommen. Gut geeignet sind fruchtige und blumige Düfte wie z. B. Bergamotte und Jasmin. Vermeiden Sie aber unbedingt schwere Düfte wie Moschus o. ä.
6. Achten Sie auf Ihre eigenen Gedanken. Wenn Sie sich immer wieder einreden, dass jetzt die dunkle, schwere Jahreszeit kommt, wird es Ihnen unweigerlich schlechter gehen. "Erwischen" Sie sich dabei, finsternen Gedanken nachzuhängen, holen Sie sich positive Bilder vors innere Auge. Erinnerungen, Tagträume und Fantasien zu schönen, lebhaften Ereignissen können die Stimmung ebenfalls erhellen.
7. Wer körperlich sehr eingeschränkt ist oder einen starken Leidensdruck empfindet, kann auch eine Lichttherapie machen. Sie wird von einigen Ärzten, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Psychotherapeuten angeboten. Diese haben spezielle medizinisch zugelassene Lichttherapie-Lampen mit einer Stärke bis zu 25000 LUX. Zum Vergleich: in einem normal beleuchteten Zimmer beträgt die Lichtstärke 100 bis 200 LUX.

Die Lichttherapie sollte mindestens über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen lang möglichst täglich und möglichst früh am Morgen über 30 bis 60 Minuten erfolgen. Diese Methode

hat sich gut bewährt, um die dunkle Jahreszeit ohne "Winterblues" zu verbringen. Sie kann in geeigneten Abständen auch wiederholt werden.

Hinweis: Lichttherapie sollte im Zusammenhang mit einer Winterdepression nicht in Eigenbehandlung erfolgen. Auch wenn auf dem Markt diverse günstige Geräte angeboten werden, handelt es sich zum einen nicht immer um zertifizierte Medizinprodukte und zum anderen sollten Sie therapeutisch begleitet und gut in die Anwendung eingeführt werden.

Wichtig: verspüren Sie trotz Beherzigung der oben erwähnten Tipps innerhalb einiger Tage keine deutliche Besserung Ihrer Symptome, vereinbaren Sie unbedingt ein Gespräch mit Ihrer Heilpraktikerin/ Ihrem Heilpraktiker für Psychotherapie oder einer Psychotherapeutin/ einem Psychotherapeuten. Diese können schnell feststellen, ob sie Ihnen mit geeigneten Therapiemethoden weiterhelfen können oder ob Sie gegebenenfalls auch medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

In meiner Praxis biete ich Ihnen verschiedene Therapiemethoden an – unter anderem auch die im Text erwähnte Lichttherapie. Ich unterstütze Sie dabei, depressive Störungen und/oder gedrückte



Praxis Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Stimmungslagen wie auch andere psychische Störungen zu bekämpfen. Ich zeige Ihnen Methoden, wie Sie sich in Stress-Situationen und depressiven Phasen auch selbst positiv beeinflussen können um so dauerhaft leichter durchs Leben zu gehen. Näheres entnehmen Sie bitte meiner Homepage oder nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin. Das erste Kennenlern-Gespräch von ca. 15 Minuten ist kostenfrei. Auf Wunsch können an dieses erste Gespräch ein Anamnese-Gespräch und eine Therapieeinheit unmittelbar angeschlossen werden. Sofern Sie mobil eingeschränkt sind, komme ich je nach Entfernung auch zu Ihnen nach Hause.

Sie erreichen mich telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular meiner Homepage.

© Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Amselstr. 14

47929 Grefrath-Oedt

Telefon: 0 2158 / 29 14 300

kontakt@heilpraxis-jutta-franke.de

www.heilpraxis-jutta-franke.de

