

Leiden Sie unter Winterdepression oder drückt die dunkle Jahreszeit nur etwas auf Ihre Stimmung?

MEHR SCHWUNG, MEHR GLÜCK

VON VANESSA MILNE

ILLUSTRIERT VON JEFF KULAK

IN SEINER KINDHEIT im kanadischen Winnipeg verbrachte Ted Jablonski Wintertage meistens in der Sonne. „Mein Lieblingsplatz war immer am Fenster oben auf dem Treppenabsatz", erinnert sich der heute 58-Jährige. „Ich wollte selbst dann zu Fuß zur Schule gehen, wenn es eiskalt war."

Später, als Erwachsener, blickte Jablonski jedem Winter bange entgegen. „Es war ein Gefühl, als ob sich die Dunkelheit in meinen Eingeweiden breitmachen würde", erzählt er. „Ich arbeitete freiwillig länger, um mich abzulenken und bis zum Frühjahr durchzuhalten."



Im Winter 2002 verfiel Jablonski schließlich in eine Depression. Damals erkannte er, dass er an der saisonalen Störung (*seasonal affective disorder*, SAD), litt. Als Arzt hatte er diese bei seinen Patienten oft diagnostiziert. „Es hat lange gedauert, bis ich akzeptierte, dass ich nicht nur eine Abneigung gegen den Winter hatte", sagt Jablonski.

Jedes Jahr, wenn der Winter vor der Tür steht, schalten viele Menschen in eine Art Winterschlafmodus. Sie unternehmen weniger und fühlen sich energielos. Schätzungen zufolge leiden 10–20 Prozent der Bevölkerung in unseren Breiten an einer leichten Form von SAD. Betroffene schlafen mehr als gewöhnlich, essen zu viel und fühlen sich reizbar und verzweifelt. Die Symptome zeigen sich meistens im Herbst, erreichen Ende Januar ihren Höhepunkt und lassen im Frühling nach.

Diana Lillo leidet unter einer schweren Form der SAD. Die 54-jährige Unternehmerin aus Guelph in Kanada begab sich wegen ihrer schweren Winterdepression in Behandlung. „Mein Leben brach praktisch auseinander", berichtet sie. Ihre Ehe und ihre Arbeit litten darunter, sie spielte sogar mit Selbstmordgedanken. Sobald die Sonne untergegangen war, kostete es sie größte Überwindung, das Haus zu verlassen.

IM JAHR 1981 berichtete die US-amerikanische Zeitung *Washington Post* über eine 29-jährige Frau, die jeden Winter an Depressionen litt. Im Frühjahr oder kurz nach Antritt eines Urlaubs in der Sonne ging es ihr wieder gut. Die Autoren des Artikels forderten die Leser auf, sich zu melden, wenn sie selbst unter saisonalen Stimmungsschwankungen litten. Mehr als 2000 Personen folgten dem Aufruf. Ihre Fälle bildeten die Grundlage für eine 1984 veröffentlichte erste wissenschaftliche Arbeit über SAD.

Die Ursachen sind aber immer noch nicht vollständig erforscht. Einer Theorie zufolge unterbrechen lange Winternächte den Biorhythmus – die innere Uhr, die den Schlaf-Wach-

Rhythmus reguliert. „Manchen Menschen fällt es schwer, sich anzupassen. Als Folge gerät der Biorhythmus aus dem Gleichgewicht", erläutert der Psychiater Robert Levitan, Professor an der University of Toronto in Kanada.



Das würde erklären, weshalb Menschen, die nahe am Äquator leben, wo die Tage immer gleich lang sind, deutlich seltener an Winterdepression leiden: Nur rund 1 Prozent der Einwohner des US-Bundesstaats Florida sind an SAD erkrankt.

Einer anderen Hypothese zufolge bewirkt der Mangel an Sonnenlicht eine veränderte Hirnaktivität. „Fällt Licht auf die Netzhaut, werden Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin freigesetzt, die für gute Laune und Antrieb sorgen", so Jablonski. Bei Lichtmangel produziert der Körper hingegen mehr Melatonin – das Hormon, das uns müde werden lässt.

SAD kann auch vererbt werden. Eine Vorerkrankung in der Familie erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Winterdepression zu erkranken, um bis zu 17 Prozent. Eine Studie der University of Iceland mit Einwohnern aus Winnipeg in Kanada ergab zudem: Personen mit isländischen Genen litten deutlich seltener an SAD. Das lässt vermuten, dass Menschen, deren Vorfahren aus Regionen mit geringerer Sonneneinstrahlung stammen, über eine größere Widerstandskraft verfügen.

Doch es gibt – neben dem Frühling – Licht am Ende des Tunnels. Veränderungen des Lebensstils sowie ärztlich empfohlene Behandlungen lindern die Symptome und sorgen für anhaltende Besserung.

DAS KÖNNEN SIE SOFORT VERÄNDERN

LASSEN SIE MEHR LICHT in Ihre Wohnung. Öffnen Sie die Vorhänge, stellen Sie notfalls die Möbel um oder bauen Sie Oberlichter ein, damit die Räume heller werden. Obwohl künstliches Licht dem Tageslicht nicht gleichkommt, sind mehr Lampen in Ihrem Zuhause besser als dunkle Ecken.

Wer es sich leisten kann, sollte in den Wintermonaten einen Urlaub in Äquatornähe einplanen. Die Sonne dort sorgt für eine vorübergehende Auszeit vom Winterblues.

SETZEN SIE AUF ROUTINEN. Durch die langen Winternächte gerät der Schlafzyklus durcheinander. Gehen Sie am besten jeden Abend zur gleichen Zeit schlafen und stehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf – so vermeiden Sie Schlafstörungen. Verdunkeln Sie das Schlafzimmer, und schauen Sie rund zwei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr fern oder auf Ihr Smartphone.

Mit regelmäßiger Bewegung bewältigt man Stress besser, ist wacher und

emotional stärker belastbar. „Wenn Sie Sport treiben, steigen der Dopamin- und der Serotoninpegel an, was für gute Laune sorgt", erklärt Jablonski. „20 bis 30 Minuten an fünf oder sechs Tagen die Woche genügen, um die chemische Zusammensetzung im Gehirn zu verändern." Ein flotter Spaziergang zur Mittagszeit ist ideal, denn dabei tanken Sie auch Sonnenlicht.

PFLEGEN SIE SOZIALE KONTAKTE. „Wenn Menschen depressiv werden, tun sie auch die Dinge nicht mehr, die sie mögen. Doch je mehr sie sich zurückziehen, desto weniger Freude und Erfüllung empfinden sie. Das ist ein Teufelskreis", erklärt Dr. David Dozois, Inhaber des Lehrstuhls für Psychopathologie an der University of Western Ontario, Kanada.

Er schlägt vor, gezielt nach Aktivitäten zu suchen, die im Winter Spaß machen, sei es Freunde treffen, Sport treiben oder in einer Band spielen. „Ich empfehle meinen Patienten, sich zu überwinden, selbst wenn sie anfangs keine Lust verspüren", sagt Dr. Dozois.

SUCHEN SIE ÄRZTLICHEN RAT

LICHTTHERAPIE. Die häufigste Behandlung ist die Lichttherapie mit einer 10 000 Lux starken Leuchte – eine normale Lampe hat 300 bis 500 Lux. Idealerweise sitzen Patienten jeden Morgen rund eine halbe Stunde vor der Leuchte.

„Die Lichttherapie beeinflusst den Melatoninzyklus und wurde zunächst für die Winterdepression entwickelt. Mittlerweile hat man jedoch ihren Anwendungsbereich erweitert und ihren Nutzen für verschiedene Erkrankungen erkannt", erklärt Professor Dr. Martin E. Keck, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie des Max-Planck-Instituts in München.

Manche Betroffene finden auch eine „Dämmerungssimulation" hilfreich. Diese funktioniert mit einem Tageslichtwecker, der allmählich heller wird. Die Wirksamkeit dieser Methode ist wissenschaftlich bislang allerdings nur unzureichend untersucht worden.

PSYCHOTHERAPIE. Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine wirksame Methode, SAD und andere Depressionen zu behandeln. In der zwölf- bis 16-wöchigen Behandlung lernt man, alte Verhaltensmuster durch neue zu ersetzen und trainiert diese.



Therapeuten zeigen den Patienten, wie sie besser mit negativen Gedanken umgehen. „Wenn jemand bei der Arbeit an mir vorbeigeht und mich nicht grüßt, denke ich vielleicht: ‚Er mag mich nicht.' Eventuell steht er aber wegen

eines Termins unter Druck, oder er hat mich einfach nicht gesehen", erläutert der Psychologe Dozois. „Es geht darum, den Gedanken zu prüfen und eine Alternative zu finden."

WIRKSAME MEDIKAMENTE. Auch Antidepressiva werden zur Behandlung eingesetzt, häufig zusammen mit Licht- und kognitiver Verhaltenstherapie. „In der Regel setzen wir anregende Medikamente ein", so Jablonski. Meist verschreibt er Bupropion, das weder Müdigkeit noch Gewichtszunahme zur Folge hat. Doch auch selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) sind üblich. Wer diese Medikamente bereits einnimmt, der kann – in Absprache mit seinem Arzt – die Dosis im Herbst steigern.

Dank einer Kombination aus den genannten Behandlungsmethoden hat Diana Lillo keine Angst mehr vor dem Winter. „Ich werde zwar weiterhin an Depressionen leiden, doch es gibt Behandlungen, mit denen es mir besser geht. Das ist eine gewaltige Erleichterung", erklärt sie.

Jablonski, der auf Lichttherapie und regelmäßigen Sport schwört, durchquerte 2010 Kanada zu Fuß und mit dem Fahrrad, um die Krankheit ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. „Leider wissen nur wenige, wie schwerwiegend sie sein kann – oder dass es Erfolg versprechende Behandlungsmethoden gibt. Niemand muss sich mehr vor dem Winter fürchten und darunter leiden."