

# Über dem Nebel scheint die Sonne

Autor(en): **[s.n]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 12: **Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558473>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Auf die Nerven geht er den meisten von uns – der Winter mit seinem trüben, grauverschleierten Himmel, in dem man tage- oder wochenlang keinen Sonnenstrahl zu sehen bekommt und abends schon früh das Licht einschalten muss. Ein Fünftel aller Menschen wird in der dunklen Jahreszeit mit ihren kurzen Tagen, niedrigen Temperaturen und dem trüben Wetter sogar richtig krank. Doch Auswirkungen der gedrückten Stimmung müssen nicht einfach hingenommen werden. Und:



## Über dem Nebel scheint die Sonne

Bei Umfragen stellte sich heraus, dass sich im Spätherbst und Winter 50 Prozent der Befragten energielos fühlen, bei 47 Prozent wächst das Schlafbedürfnis, 31 Prozent sind sozial weniger aktiv und weitere 31 Prozent fühlen sich im Januar, Februar und März allgemein weniger wohl.

Bei 20 bis 25 Prozent der Menschen sind die körperlichen und seelischen Reaktionen auf die winterlichen Bedingungen stark ausgeprägt. Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos, haben zu nichts Lust und würden sich am liebsten zum Winterschlaf zurückziehen. Doch sobald der Frühling kommt, regen sich ihre Lebensgeister wieder.

### Winterdepression

Dieses Phänomen, das erst 1984 zum ersten Mal wissenschaftlich beschrieben wurde, ist seither als *Winterdepression* bekannt und wird im Fachjargon als SAD bezeichnet (*seasonal affective disorder*, d.h. saisonabhängige Gemütskrankung oder *saisonal abhängige Depression*). In der dunklen Jahreszeit klagen die Betroffenen über grosse Müdigkeit und unerklärliche Traurigkeit, sie fühlen sich

schwermütig, leistungsschwach und ohne Energie. Oft geht es ihnen auch körperlich nicht gut, und sie klagen über Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen sowie prämenstruelle Beschwerden.

In einigen Punkten allerdings unterscheiden sich die Symptome der Winterdepression von anderen Depressionen. Ein winterdepressiver Mensch hat meist einen gesteigerten Appetit, vor allem nachmittags und abends überfällt ihn Heisshunger auf kräftige, fette Speisen und Süßigkeiten, während andere Depressive eher über Appetitlosigkeit klagen. Wenn es für die meisten Formen der Depression typisch ist, dass die Patienten schlecht schlafen, können SAD-Patienten schlafen wie die Marmelade und möchten am liebsten morgens erst aufstehen, wenn es draussen hell ist.

So eindeutig der Zusammenhang zwischen Lichtmangel und depressiver Verstimmung ist, so wenig sind die genauen Ursachen bzw. Einflüsse auf Biorhythmus, Hormonhaushalt und vegetatives Nervensystem geklärt. Was man aber kennt, sind zwei hochwirksame Behandlungsmöglichkeiten.

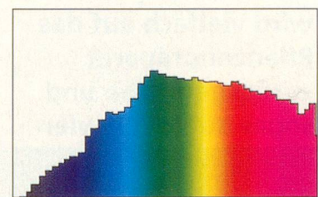
### Licht ist Leben. Die Lichttherapie

Menschen, die stark unter saisonalen Stimmungsschwankungen leiden, werden schon durch dunkle Wohnungen oder Büroarbeit unter schlechter Beleuchtung negativ beeinflusst.

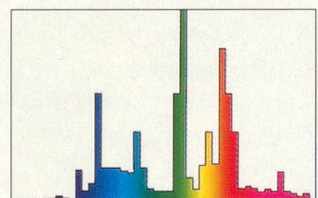
Bei leichteren Beschwerden können bereits längere Spaziergänge im Freien (auch ein bewölkter Himmel lässt noch ausreichend Strahlen durch), Aufenthalte über der Nebelgrenze oder Winterurlaube in sonnigeren Gefilden helfen. Wo dies nicht möglich scheint oder die Symptome gravierender sind, hat sich die Lichttherapie als wirksam erwiesen. Vor allem die ins Auge dringenden Lichtstrahlen vertreiben die dunklen Schatten von der Seele, denn die über die Netzhaut aufgenommenen Lichtimpulse werden an die Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems weitergeleitet und wirken von dort aus auf das gesamte hormonelle System und die «innere Uhr».

In der modernen Lichttherapie hat sich vor allem der Einsatz sogenannter Vollspektrumlampen zuhause durchgesetzt, die das Tageslicht weitgehend nachahmen - einschliesslich geringer Mengen an UV-Strahlen. Diese in Zusammenarbeit von US-Militärs und NASA entwickelten Lichtquellen, die in Amerika *Vita-Lite* und in Europa *True-Lite* genannt werden, wurden 1983 in den USA offiziell als Heilmittel registriert.

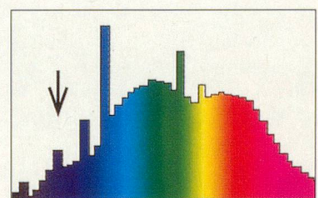
Doch für das Wohlbefinden spielt nicht nur die Helligkeit eine Rolle. Durch die Verbindung der neuen Leuchtstoffröhren mit elektronischen Vorschaltgeräten wird das zwar nicht bewusst wahrgenommene, aber doch störende Lichtflimmern vermieden. Noch einen Schritt weiter gehen die sogenannten *Wendel*-Lampen, die den charakteristischen Wechsel der Farbanteile des Sonnenlichts nachbilden: vom Rotgold des Sonnenaufgangs über das weisse Mittagslicht bis hin zu den abendlichen Tönen mit ihrem stärkeren Blauanteil.



Spektralverteilung des natürlichen Tageslichts



Spektrum einer gewöhnlichen Leuchtstoffröhre



Das Vollspektrumlicht von True Lite zeigt eine weitgehende Annäherung an Naturlicht.

Abb.: «Gesundes Licht», Alter Postweg 101, D 86159 Augsburg



Johanniskraut, hat in den letzten Jahren einen rasanten Siegeszug hinter sich: bei leichten bis mittelschweren Depressionen wird vielfach auf das Pflanzenpräparat zurückgegriffen und sogar auf jedem vierten Rezept wird ein Hypericumpräparat verordnet. In der Schweiz ist Hyperiforce von A.Vogel erhältlich, in Deutschland bekommt man in Apotheken die Urtinktur *Hypericum perforatum*.

### Ein Sommergeschenk für dunkle Tage

Das Johanniskraut, das zur Familie der Hartheugewächse gehört, trägt seinen Namen, weil es um den Johannistag herum (24. Juni, kurz nach der Sonnenwende) in voller Blüte steht. In Mitteleuropa sind etwa 20 verschiedene Arten von Johanniskraut bekannt, das überall dort wild wächst, wo trockene, sonnige Standorte mit mageren Böden vorhanden sind. Zu Heilzwecken verwendet wird allein das Johanniskraut mit der botanischen Bezeichnung *Hypericum perforatum* L.

Typisches Kennzeichen für die «Perforata» sind die punktgrossen «Löcher» in den grünen Laubblättern, die deutlich zu erkennen sind, wenn man sie gegen das Licht hält. Die helleren, durchsichtigen Stellen, bei denen es sich um Sekretbehälter für farblose ätherische Öle und Harze handelt, sind auch die Ursache für den Namen *Tüpfelhartheu*. Die Pflanze mit dem zweikantigen Stängel, der sich im oberen Teil verästelt, wird zwischen fünfzig und hundert Zentimeter gross und trägt Blüten mit fünf spitzen, goldgelben Kronblättern. Zerreibt man frische Johanniskrautblüten zwischen den Fingern, färbt sich die Haut rot.

In der Volksmedizin hat das Johanniskraut schon immer eine grosse Rolle gespielt. Von der Antike bis zum Mittelalter wurde es als innerlich und äusserlich anwendbare Arznei geschätzt, bis es dann für lange Zeit fast in Vergessenheit geriet.

Nun steht das Johanniskraut wieder im Mittelpunkt des Interesses, denn es leistet bei der Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen wertvolle Hilfe, ohne Nebenwirkungen zu zeigen. Wichtig: Johanniskrautpräparate zeigen keine sofortige Wirkung. Erst nach acht bis vierzehn Tagen entfalten sie ihre volle Wirkung.

### Anzeichen einer Winterdepression

- Antriebslosigkeit, Energiemangel  
grundlose Traurigkeit, Freudlosigkeit
  - schlechte Laune, Reizbarkeit bis hin zu Wutausbrüchen
  - Konzentrationsschwierigkeiten
  - sozialer Rückzug
  - vermindertes sexuelles Verlangen
  - ungewöhnliches Verlangen nach Kohlenhydraten (Nudeln, Brot) und Süssigkeiten
  - Gewichtszunahme
  - vermehrtes Schlafbedürfnis, verbunden mit Schwierigkeiten, morgens aufzustehen und pünktlich zu sein
  - körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen
- Bevor die Diagnose gestellt werden kann, sollten folgende Erkrankungen ausgeschlossen werden:
- Unterfunktion der Schilddrüse
  - Unterzuckerung
  - Chronische oder akute Viruserkrankungen

Die Einnahmedauer ist je nach Einzelfall verschieden und kann zwischen vier und mehr Wochen liegen. Auf jeden Fall sollte man, um den nicht selten vorkommenden Rückfällen vorzubeugen, das Mittel erst drei bis vier Wochen nach Abklingen der Symptome absetzen.

Übrigens schliessen sich im Allgemeinen Lichttherapie und Johanniskrautanwendungen nicht aus. Oft sind allerdings kürzere Bestrahlungszeiten anzusetzen, weil Johanniskraut die Aufnahme und biologische Wirkung des Lichts unterstützt.

### **Gemütsverstimnungen nehmen ständig zu.**

Depressive Verstimmungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie haben in den letzten Jahrzehnten so zugenommen, dass manche von einer «Depressionsepidemie» reden. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) macht jeder Vierte irgendwann eine depressive Phase durch. Depressionen treten nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich schleichend. Allzuoft werden erste Symptome nicht erkannt oder nicht richtig eingeordnet, weder von den Betroffenen selbst noch von den Ärzten und Therapeuten.

Typisches Kennzeichen einer Winterdepression (SAD) und ihrer schwächeren, viel häufiger vorkommenden Verlaufsform, die Winterblues (S-SAD) genannt wird, ist, dass die depressiven Schübe überwiegend in der dunklen Jahreszeit regelmässig wiederkommen.

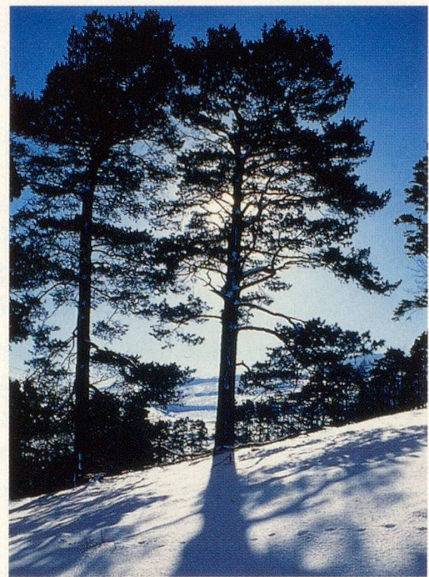
### **Sind Frauen wirklich stärker betroffen?**

Angeblich sind Frauen allgemein von Depressionen viel häufiger betroffen als Männer. Auch bei der Winterdepression (SAD und S-SAD) sollen 80 Prozent der Betroffenen Frauen sein. Neuere Untersuchungen indessen belegen, dass Männer nicht seltener von Gemütsverstimnungen betroffen, sondern noch öfter als Frauen «Opfer» von Fehldiagnosen sind, weil ihre depressiven Symptome noch stärker übersehen werden, weil man sie noch seltener danach fragt oder die körperlichen Beschwerden in den Vordergrund rückt und mit anderen Diagnosen benennt.

### **Isolation verstärkt die innere Leere**

Eins ist klar: Menschen, die alles in sich hineinfressen, die mit anderen nicht über Schwierigkeiten und Probleme reden (oder völlig auf sich allein gestellt sind), erweisen sich als besonders anfällig für körperliche wie psychische Erkrankungen. Wer Sorgen, Trauer, Schmerz und Seelennot in Gesprächen mitteilen kann, hat es leichter, «Licht ins Dunkel» zu bringen. Was die tägliche Erfahrung von uns allen (und aller Heilberufe) nahelegt, ist auch wissenschaftlich erwiesen: Das Sprechen mit anderen hat positive Auswirkungen auf die «Hirnchemie», vermindert die Ausschüttung von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem.

Anregungen für ein Wohlfühlprogramm bei trübem und regnerischem Wetter finden Sie auch auf den folgenden Seiten. • IZR



**Winterdepressionen kann man vorbeugen. Sorgen Sie für Lichtblicke! Ob Sie in der Natur Sonne tanken oder zuhause geeignete Lichtquellen nutzen, jeder helle Moment kommt Ihrer Stimmung und Ihrer Gesundheit zugute.**