

„Winterblues“

oder Winterdepression?

Alle Jahre wieder: Weihnachten ist vorbei, die Geschenke sind umgetauscht, der Speck vom Weihnachtessen sitzt auf den Hüften, mit manchen Verwandten ist man jetzt verkracht und das Wetter ist auch so wie immer, trüb und regnerisch.

Der Weg ist frei für einen ebenso alljährlich kommenden Begleiter, den Winterblues oder die Winterdepression. Beide kommen in der dunklen Jahreszeit vor, häufig schon in den Herbstmonaten. Aus medizinischer Sicht ist die Winterdepression durch Lichtmangel verursacht, da an den kurzen und trüben Tagen die Einwirkung des Sonnenlichtes deutlich geringer ausfällt als in Frühjahr oder Sommer.

Betroffenen schleppen sich mühsam durch den Tag

Die Betroffenen kommen mühsam aus dem Bett, sind ständig müde, haben vermehrt Appetit auf etwas Süßes und nehmen häufig zu. Der Winterblues ist die harmlosere und schwächere Variante.

Auch hier schleppen sich die Betroffenen mühsam durch den Tag und verbreiten schlechte Laune, richtig depressiv sind sie aber nicht. Am Häufigsten kommen beide Formen bei Frauen vor, aber auch Männer können darunter leiden, betroffen sind auch Jugendliche und sogar Kinder. Der Mangel an natürlichem

Tageslicht und die abfallenden Temperaturen führen zu einer Beeinflussung des Serotonin-Gehirnstoffwechsels im Gehirn. Serotonin ist ein Neurotransmitter (chemischer Botenstoff), der Nervensignale im Gehirn weiterleitet. Es wurde festgestellt, dass bei Depressiven das Serotonin-Vorkommen im Gehirn vermindert ist, denn Medikamente, die zu einer Anreicherung des Serotonins führen, bessern die Symptomatik deutlich.

Melatonin: Ein wichtiges Hormon

Zu mehr Serotonin kann aber auch Zucker und auch einige Inhaltsstoffe von Schokolade dem Gehirn verhelfen!

Ein weiteres wichtiges Hormon für unseren Stimmung ist das Melatonin: Dieses wird über eine Kopplung von Netzhaut (Lichteinfall!) und der Zirbeldrüse im Gehirn in lichtarmen Zeit mehr gebildet und bringt den Tag-Nacht-Rhythmus aus dem Gleichgewicht.

Winter-Blues oder Winterdepression

Daher sind die meisten Menschen im Winter häufiger müde und schlapp. Oft ist es schwierig, zwischen dem vergleichsweise harmlosen Winter-Blues und der Winterdepression zu unterscheiden. Sind die Symptome stark ausgeprägt und kommt zu der Energielosigkeit und schlechten

Stimmung noch eine Vernachlässigung sozialer Kontakte und der eigenen Person dazu, handelt es sich eher um eine echte Winterdepression. In schweren Fällen ist der normale Arbeitsalltag nicht mehr zu leisten. Dann ist ein Arztbesuch dringend erforderlich! Ein Facharzt kann durch eine gute Anamnese und eine körperliche Untersuchung einschließlich Blutentnahme, neurologischer Untersuchung und evtl. Röntgenuntersuchungen eine genaue Diagnose stellen und eine Therapie einleiten.

Lichttherapie

Neben einer medikamentösen Behandlung hat sich eine Lichttherapie als sehr wirksam erwiesen. Dabei sitzt der Patient über mehrere Wochen täglich für einige Zeit vor einem Gerät mit einer hohen Lichtintensität. Damit wird der Tag künstlich verlängert und es kommt schon nach einiger Zeit zu einer Stimmungsaufhellung.



Dr. Kerstin Büring
Psychotherapie, Wetzlar

Gefragt ist natürlich auch die Eigeninitiative: Ein Spaziergang, Radfahren, Walken oder Langlaufen wenn denn Schnee vorhanden ist- trägt auf jeden Fall zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden bei. Selbst an trüben Tagen bringt das Tageslicht draußen mehr an Helligkeit als jede künstliche Lichtquelle. Also den inneren Schweinehund besiegen und nichts wie raus! ■

Inserieren im Gesundheitskompass lohnt sich:

Rufen Sie an: 06441-97170

info@gesundheitskompass-mittelhessen.de

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Wir suchen für unsere überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft in Bischoffen, direkt am Aartalsee:

1 WB-Assistenten (m/w)

unsere Weiterbildungsermächtigung: 36 Monate

1 FA für Allgemeinmedizin (m/w) - auch Wiedereinstieg

Wir bieten ein breit gefächertes Leistungsspektrum, flexible Arbeitszeiten in Teil- oder Vollzeit, übertarifliche Vergütung. Kein unternehmerisches Risiko, späterer Praxiseinstieg möglich.

Dr. med. Jürgen Beck

Facharzt für Allgemeinmedizin

Rettungs-, Umwelt-, Betriebs-, Palliativmedizin

Dipl. Vital-F.X. Mayr-Arzt - Akupunktur

Akademische Lehrpraxis des Fachbereichs Medizin der Justus-Liebig-Universität Gießen

Dr. med. Walter Gleichmann

Facharzt für Innere Medizin

(hausärztlich tätig)

Kardiologie - Geriatrie - Palliativmedizin

Wallenfelsstrasse 1

35649 Bischoffen

Tel.: 0 64 44 / 9 24 00

www.vitalpraxis-beck.de

