

"Winter Blues"

Die Vorstufe zur Winterdepression

Was versteht man unter SAD?

Saisonal Abhängige Depressionsformen werden kurz SAD genannt. Die so genannte Winterdepression oder „Winter Blues“ tritt aufgrund des Lichtmangels in den Wintermonaten auf und betrifft daher vorwiegend Menschen der nördlichen Hemisphäre. In Österreich leiden etwa 100.000 Menschen an SAD. Frauen mittleren Alters, Kinder und Heranwachsende sind häufiger betroffen als Männer.

Symptome

Schlafprobleme	Erhöhtes Schlafbedürfnis ohne wirklichen Erholungseffekt.
Heißhunger	Vermehrte Lust auf Süßigkeiten und Kohlenhydrate.
Depressive Stimmungslage	Verzweiflung, Angstzustände, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Desinteresse anderen Menschen gegenüber oder Gefühlsarmut führen zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität.
Körperliche Symptome	Gelenkschmerzen, Magen-Darmbeschwerden oder ein geschwächtes Immunsystem können die Betroffenen quälen.
Veränderung im Verhalten	Speziell bei jungen Menschen zu beobachten.

Arten der Depression

(lateinisch deprimere – hinunterdrücken oder hinabziehen)

Begründbare Depression	Teil einer organischen Erkrankung oder Reaktion auf Tod eines nahestehenden Menschen, Scheidung etc.
Endogene Depression	Weder körperlich noch reaktiv begründbar – die Melancholie oder der Schwermut kann familiär gehäuft auftreten.
Larvierte Depression (lat. larva – Maske)	Beschwerden treten als körperliche Symptome auf, z. B. Kopf- und Kreuzschmerzen, Herzbeschwerden, Verdauungsstörungen oder Störungen der Sexualfunktion.

Einfluss von Lichtmangel

Die Funktion der Zirbeldrüse (Epiphyse) kann durch den Tageslichtmangel gestört sein, sodass es zu einer Störung des Melatoninhaushalts kommt. Das Hormon Melatonin ist unter anderem für die Aufrechterhaltung des Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Bei SAD-Betroffenen scheint eine Störung in der biologischen Uhr des Gehirns zu bestehen. Diese biologische Uhr, die normalerweise Hormonhaushalt, Schlaf und Stimmung reguliert, läuft in den Wintermonaten zu langsam. Es ist sehr wahrscheinlich, dass der Neurotransmitter Serotonin am Mechanismus beteiligt ist, der zur Winterdepression führt. Viele Therapieformen gegen SAD sind daher darauf ausgerichtet, den Spiegel des 201eGlückshormons201c Serotonin im Gehirn wieder anzuheben.

Therapiemöglichkeiten

Lichttherapie	Der Patient sitzt täglich vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang jeweils maximal eine Stunde vor einem Lichtgerät mit etwa 2.500 Lux. Dadurch wird der Tag künstlich verlängert. Schon nach einigen Tagen kann es zur Stimmungsaufhellung kommen.
Pflanzliche Medikamente	Johanniskraut, Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse, Lavendel
Aminosäuren, Nahrungsergänzungsmittel , Vitamine	Tryptophan, Tyrosin, Phenylalanin, NADH, GABA, Folsäure, B3, B6, B12, Magnesium, Selen, Zink, Calcium