

NÖN 6.11.2019

Finster an dunklen Tagen: Herbst ohne Depression Ein wenig antriebslos sind im Winter viele. Manche jedoch werden in der kalten Jahreszeit grundlos traurig, hungrig, müde – depressiv.

Von [Christine Haiderer](#). Erstellt am 06. November 2019 (01:16)



In der kalten Jahreszeit kann es düster werden – auch in manchen Menschen.
: PTDZ/Shutterstock.com

Die kalte Jahreszeit bringt nicht nur tiefe Temperaturen, sondern auch viele trübe Tage mit sich. Manche mögen das. Sie genießen es, es sich zuhause bequem zu machen. „Aber einigen“, so verrät Maria Werni, Psychotherapeutin aus Maria Enzersdorf, „schlägt diese Jahreszeit auf die Stimmung. Sie werden weh- bis schwermütig, manche depressiv.“

Rund 200.000 Österreicher leiden immer wieder an einer Herbst- und Winterdepression, wie eine Studie der Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Uni Wien vor einigen Jahren zeigte. Die Fachbezeichnung dafür ist „saisonal abhängige Depression, kurz SAD“, verrät die Vorsitzende des NÖ Landesverbands für Psychotherapie. Im Unterschied zu anderen Formen der Depression trete sie tatsächlich nur im Herbst und Winter auf.

Betroffene fühlen sich energie-, lust- und antriebslos, sind unbegründet traurig, haben mehr Appetit, vor allem auf Süßes, und wollen mehr schlafen, sind morgens müde, gereizt, weniger

leistungsfähig und ziehen sich zurück. Wobei laut Werni nicht alle Symptome gleichzeitig auftreten müssen. Ob es sich um eine leichte Verstimmung oder eine Depression handelt, hängt von der Intensität der Symptome ab. „Wenn es in der Seele jedoch sehr finster aussieht und Lebensüberdrüssigkeit auftritt, dann herrscht dringender Handlungsbedarf!“, warnt die Psychotherapeutin.

"Nicht jedes Stimmungstief ist gleich eine Depression"

Zu den Ursachen zählt auch der natürliche Biorhythmus. Er kann, erläutert Werni, dafür verantwortlich sein, dass der Mensch in den langen Winternächten in eine Art Ruhephase fällt. Die geringere Menge an natürlichem Sonnenlicht – durch kürzere Tage und eine flachere Sonneneinstrahlung – verändere bei vielen Menschen den Hormonhaushalt. Das Schlafhormon Melatonin wird mehr ausgeschüttet. Der Körper stelle sich auf Winterruhe um.



Maria Werni, Psychotherapeutin und Vorsitzende des NÖ Landesverbands für

„Das heißt: Es ist durchaus normal, wenn wir uns im Winter etwas antriebsloser und verlangsamt fühlen. Nicht jedes Stimmungstief ist gleich eine Depression.“ Einige Wissenschaftler, so erzählt die Psychotherapeutin, seien sogar der Meinung, dass diese Winterruhe früher dazu diente, die Ressourcen zu schonen und wichtig für das Überleben war. „Erst in unserer modernen Gesellschaft sind diese Symptome zum Problem geworden.“ Weil das ganze Jahr lang gleichbleibend durchgearbeitet wird.

Was man tun kann? „Durch die Bestrahlung mittels einer Tageslichtlampe, die eine Stärke von 2.500 bis 10.000 Lux haben sollte, werden dem Gehirn Lichtbedingungen wie im Sommer suggeriert.“ Morgenmuffel können sie gleich in der Früh nutzen. Die Vorteile: Lichttherapie hat, Werni zufolge, keine Nebenwirkungen. Und: 60 bis 90 Prozent sprechen darauf an, vor allem nach zwei bis drei Wochen. Nachteil: Stoppt man die Sonnenbäder, geht die Wirkung zurück.

In schweren Fällen könne eine medikamentöse Therapie mit Antidepressiva notwendig sein, die jedoch unbedingt mit dem Facharzt abgeklärt werden sollte.

Ursachen abklären lassen

„Aus psychotherapeutischer Sicht sollten wir jedoch nicht die wesentlichen Ursachen für die allgemeine Depression aus den Augen verlieren“, betont sie. Sie sollten genau abgeklärt werden. „Eine Lichttherapie ist hilfreich, aber nicht, wenn ich Angst vor dem Sterben habe. Da hilft Psychotherapie.“

In Niederösterreich gibt es über tausend aktive Psychotherapeuten. Ein Verzeichnis kann beim Landesverband für Psychotherapie angefordert werden (0664/73 34 96 34 oder office@psychotherapie-noelp.at, www.psychotherapie.at).

In der warmen Jahreszeit können die Ursachen eventuell noch bewältigt werden, bevor sich Themen wie Einsamkeit, Endlichkeit und Sterben im Winter wieder breitmachen. Rund um Allerheiligen, wenn an Verstorbene gedacht wird, tauchen bei einigen Menschen Trennungs-, Verlust- und Todesängste auf, Fragen nach dem Sinn des Lebens und immer wieder auch unerledigte Trauerarbeit. Sie wird im Alltag oft verdrängt, obwohl trauern zum Leben gehört. Und das kann zu einer Depression führen.

Sport und Bewegung im Freien.

Bei Bewegung werden glücksbringende Botenstoffe vermehrt ausgeschüttet.

Freunde treffen.

Menschen sind Beziehungswesen. Gute Gespräche mit Freunden können unsere Stimmung heben.

Ein gemütliches Zuhause.

Je nach Geschmack lässt sich die Wohnung warm, hell oder auch romantisch gestalten. Gute Düfte, Tees, ein gutes Buch, gute Musik?

Basteln & Co.

„Besinne dich auf deine Indoor-Hobbys, wie zum Beispiel Basteln, Stricken, Malen, Musizieren usw.“ Und: „Gönn’ dir Ruhe!“, empfiehlt Werni.