

Wege aus der Traurigkeit

Von Dr. Alexander Bernhaut

Wenn die „dunkle“ Jahreszeit beginnt, so legt sich leider auch bei vielen Menschen ein Schatten auf die Seele. Dieser „Winterfrust“ kommt alle Jahre wieder. Unsere Serie soll mithelfen, diesen Zustand der scheinbar grundlosen Traurigkeit zu verstehen und Wege zurück ans Licht zu finden.

Für eine Herbst-Winter-Depression ist das regelmäßige, zeitliche Zusammentreffen von Phasen seelischer Verstimmung typisch. Man spricht daher auch von SAD – von saisonal abhängiger Depression.

Müdigkeit und gar kein Antrieb mehr

Das Beschwerdebild unterscheidet sich allerdings nicht wesentlich von der „klassischen“ Depression: Antriebsschwäche, gesteigerte Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis (ohne sich nachher ausgeruht zu fühlen) und vor allem eine pessimistische Grundeinstellung, die keine erkennbare Ursache hat.

Die Folgen verschärfen die Lage noch: Man wird gereizt, vernachlässigt soziale Kontakte, zieht sich von Freunden und Bekannten zurück. Freizeitaktivitäten werden als Belastung empfunden. Demgegenüber tritt auffallender Heißhunger auf, besonders auf Süßigkeiten. Das führt zur Gewichtszunahme, was wieder die Depression verstärkt...

„Lichtduschen“ sind sehr erfolgreich!

Behandlung ist möglich! Sehr erfolgreich ist dabei die Lichttherapie. Schließlich wird bei dieser Form der Depression ja Lichtmangel als eine mögliche Ursache angenommen. Sogenannte „Lichtduschen“

sollen das Defizit an Tageslicht in Herbst und Winter größtmöglich ausgleichen.

Am besten beginnen von dieser Erscheinung heimgesuchte Personen schon im September vorbeugend mit einer Lichttherapie. Diese Behandlung sollte bis Ende März weitergeführt werden.

Wie wirkt das Licht eigentlich? Es handelt sich dabei um reines, weißes, von UV-



Anteilen gefiltertes Licht in einer Stärke von mindestens 2500 Lux, am besten jedoch 10.000 Lux. Dieses Licht regt auf dem Umweg über die Netzhaut den Hirnstoffwechsel an und führt so zur Vermehrung des „Glücks-Botstoffes“ Serotonin.

Serotonin und auch andere Überträgersubstanzen im Hirn sind für seelische Befindlichkeiten entscheidend mitverantwortlich. Bei depressiven Menschen kommt es zu Veränderungen im Gleichgewicht dieser Stoffe.

Vor allem sinkt der Serotoningehalt ab – depressive Symptome entstehen.

In der Fachsprache heißen diese Stoffe Neurotransmitter. Um den Anteil an körpereigenen Wirkstoffen zu erhöhen, können heute moderne Medikamente eingesetzt werden. Sogenannte Antidepressiva, die den Serotoninspiegel er-

höhen, sind deshalb aus der Depressionsbehandlung nicht mehr wegzudenken.

Johanniskraut: Ein Versuch lohnt

In manchen Fällen kann auch die Gabe von Johanniskraut-Präparaten (Apotheke) zur spürbaren Verbesserung der Beschwerden führen. Am erfolgversprechendsten ist allerdings eine Kombination aus verschiedenen Therapieformen.

Wie alle medizinischen Maßnahmen von den Betroffenen selbst bestmöglich unterstützt werden können, erfahren Sie in der nächsten Woche.

Dr. Alexander Bernhaut ist Facharzt für Psychiatrie/Neurologie und Psychoonkologe in Wien