## Winterdepression: Wenn die Seele friert - Katrin Marquardt klärt auf -Anzeige-

nem erhöhten Schlafbedarf.

ist davor gefeit.

Geesthacht (kr) - Nach einem

wunderbaren Sommer ist es

werden kürzer, es wird dunk-

ler draußen und das Wetter ist

fast durchgängig eher kalt,

feucht und trübe als sonnig

und gemütlich. Und der Win-

ter kommt bestimmt. Da kann

einen schon mal der Blues pa-

quardt erklärt, packt dieser

»Winterblues« viele Men-

schen mehr als andere - Frau-

en öfter als Männer. Rund elf

Prozent der Bevölkerung sind

betroffen, die Dunkelziffer ist

hoch. Betroffene leiden unter

der sogenannten » Saisonal Affektive Disorder« kurz SAD

oder einfach »Winterdepres-

Um eine SAD diagnostizieren

zu dürfen, muss der »Winter-

blues« mindestens zwei Wo-

chen anhalten und über eine

gelegentliche Verstimmung

hinausgehen. Betroffene lei-

den unter Antriebslosigkeit,

drückter Stimmung und ei-

ge-

Unausgeglichenheit,

cken.

sion«.

Eigentlich haben sie keine

Lust auf gar nichts mehr und die aussichtsreichste Idee für den Tag reduziert sich darauf, im Bett zu bleiben und sich die Decke über den Kopf zu ziehen. Ursache ist das fehlende Tageslicht oft gepaart mit sinkenden Temperaturen. Dies führt zu einer Verschiebung im Hormonhaushalt.

und Serotonin - das Wohlfühl-

richtig dosiert sein, lassen Sie Foto: privat sich in jedem Fall beraten. Auch die Hypnosetherapie kommt hier mit Erfolg zum Einsatz«, meint Katrin Marquardt. In schwereren Fällen sollte ein Arzt um Rat gefragt werden. Es gibt auch die Mögnicht zufriedener. »Der besse-

nun wieder so weit – die Tage Wie die Heilpraktikerin für Psychotherapie Katrin Mar-Winterdepressionen können jeden treffen, keine Altersgruppe

> hormon - zuwenig. So ist die SAD fast soetwas wie ein »Winterschlaf«. Viele Menschen versuchen dann instinktiv den Mangel an Seratonin durch Schokolade aufzufangen - die ja bekanntlich glücklich macht, weil sie genau zur Ausschüttung unseres Wohlfühlhormons beiträgt. Das führt häufig durch die mangelnde Be-Melatonin - das Schlafhorwegung zu Gewichtszunahmon - wird zuviel produziert me. Das macht dann auch

freigesetzt.« Sport und eine gesunde Ernährung können ebenfalls SAD entgegenwirken. Außerordentlich effektiv ist die Lichttherapie mit Tageslichtlampen. Diese sollten mindestens 10.000 Lux haben und sind im Handel schon für rund 100 Euro erhältlich. Die Einnahme von Johanniskrautpräparaten oder homöopathischen Mitteln kann helfen. »Allerdings müssen diese

re Weg wäre viel Bewegung in

der Natur bei Tageslicht.

Auch hierbei wird Serotonin

lichkeit, mit Antidepressiva, die ein Arzt verschreiben muss, Symptome zu lindern, allerdings sollte dies das letzte Mittel der Wahl sein. Auf der nächsten Gesundheitsseite geht es um Stress und »Burn out«-Zeichen unserer Zeit.