

WENN DER BLUES IM WINTER SPIELT

Manche Menschen erleben zwischen November und Februar mehr oder weniger ausgeprägte Auswirkungen auf ihre Psyche. Dr. med. Christian Imboden, EMBA, erklärt, wie sich ein Stimmungstief und eine Depression unterscheiden und welche Massnahmen zur Linderung der Symptome beitragen.



Dr. med. Christian Imboden ist Ärztlicher Direktor und Vorsitzender der Klinikleitung der Privatlinik Wyss.

Die Privatlinik Wyss ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845, ist sie die älteste psychiatrische Privatlinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in den Regionen Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team aus rund 340 Mitarbeitenden.

www.privatlinik-wyss.ch

Anzeichen

Typische Symptome des «Winter-Blues» sind Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit sowie erhöhtes Schlafbedürfnis, oftmals in Kombination mit gesteigertem Appetit und Heisshunger auf Kohlenhydrate. Solche Stimmungsveränderungen sind häufig und haben nicht zwingend Auswirkungen auf den Alltag. Kommen weitere Symptome der Depression hinzu, wie Freudlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle und negative Zukunftsperspektiven, können in dieser Zeit auch die Kriterien für eine behandlungsbedürftige Depression erfüllt werden. Man spricht dann von einer saisonalen Depression.

Typischerweise bilden sich die Symptome bis ins Frühjahr komplett zurück, Betroffene erleben diese aber in der Regel jeden Winter erneut. Im Gegensatz zur nicht-saisonalen Depression, welche sich unter anderem häufig durch Schlafmangel und Appetitlosigkeit äussert, treten bei der saisonalen Form in der Regel ein erhöhtes Schlafbedürfnis und eine Appetitsteigerung auf.

Bereits der «Winter-Blues» kann für Betroffene belastend sein, ohne den Schweregrad einer Depression zu erreichen.

Häufigkeiten

Da ursächlich die kürzeren Tage mit späterem Sonnenaufgang für saisonale Stimmungsveränderungen verantwortlich sind,

tritt der «Winter-Blues» in Regionen mit grösserer Entfernung zum Äquator häufiger auf. In Kanada sind beispielsweise bis zu 15% vom «Winter-Blues» betroffen und bis zu 6% von einer Winterdepression. In der Schweiz tritt der «Winter-Blues» bei mindestens 9% der Menschen auf.

Gute Effekte der Lichttherapie

In vielen Fällen kann eine tägliche Lichttherapie zu einem sehr guten Effekt führen. Dazu benötigt man eine Therapielampe mit 10 000 Lux Leuchtkraft, vor welcher man jeden Morgen nach dem Aufstehen 30 Minuten verbringt. Dies kann meist gut in die Morgenroutine integriert werden. Nach ungefähr zwei Wochen sollte sich bereits ein Effekt auf Energie und Stimmung einstellen. Bei guter Wirkung wird dazu geraten, eine Lichttherapie An-

fang November zu beginnen und bis Ende Februar täglich durchzuführen. Bei der Diagnose einer saisonalen Depression wird ein Teil der Kosten für eine solche Therapielampe durch die Krankenkasse übernommen.

Eine gute Alternative zur Lichttherapie ist ein allmorgendlicher 30-minütiger Spaziergang bei Tageslicht. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Himmel bedeckt ist, und die tägliche Bewegung hat einen weiteren positiven Effekt auf die Stimmung.

Weitere therapeutische Möglichkeiten

Falls eine Lichttherapie nicht den gewünschten Nutzen bringt oder die Depression sehr stark ist und zu Arbeitsunfähigkeit oder sogar Suizidgedanken führt, ist professionelle Unterstützung angezeigt. Der*die Hausarzt*ärztin ist oft die erste Anlaufstelle. In der weiteren Behandlung können Medikamente und psychotherapeutische Methoden angewandt werden, um die Depression intensiver zu behandeln und die Lebensqualität wieder zu verbessern.



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845

Ein Spaziergang an der frischen Luft ist gesund. Auch in der Winterzeit lädt der idyllische Natur- und Tierpark der Privatlinik Wyss zum Verweilen ein.

