

SAD – Wenn Lichtmangel traurig macht

Im September haben wir an dieser Stelle über die Zusammenhänge zwischen Diabetes und Depressionen berichtet. Von der „echten“ Depression unterschieden werden muss die „Seasonal Affective Disorder“ (SAD) oder Winterdepression. Diese ist meist auch ohne ärztliche Hilfe in den Griff zu kriegen.

Der Herbstbeginn sorgt für viele Veränderungen in der Natur – aber auch bei uns Menschen. So wirken die kürzer werdenden Tage und die geringere Sonneneinstrahlung direkt auf unsere Hormonproduktion ein. Das Schlafhormon Melatonin wird vermehrt, das aktivierende „Glückshormon“ Serotonin wird verringert ausgeschüttet. Dies kann zu einer „Seasonal Affective Disorder“ (kurz SAD), also einem jahreszeitlich bedingten Stimmungstief führen.

Lichtmangel als Haupt-Auslöser

Die Winterdepression tritt in der dunkleren Jahreszeit, also im Herbst und Winter, auf. Man geht von bis zu fünf Prozent Betroffenen in Österreich aus, Frauen leiden darunter deutlich häufiger als Männer. Auslöser saisonal auftretender Niedergeschlagenheit ist der mit der Winterzeit einhergehende Lichtmangel. So nimmt die geringere Sonneneinstrahlung unmittelbaren Einfluss auf die Ausschüttung von zwei Hormonen, die wesentlich zu unserem mentalen und körperlichen Wohlbefinden beitragen:

Das Schlafhormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse, also in einem kleinen Teil unseres

Zwischenhirns gebildet, und steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Lichteinfall bremst die Ausschüttung. Trifft allerdings, wie in Wintertagen, nur wenig Tageslicht auf die Netzhaut, wird das Hormon vermehrt ausgeschüttet – was zu Trägheit und Antriebslosigkeit führt. Die Laune geht bergab. Eine verminderte Produktion des aktivierenden Botenstoffs Serotonin schlägt ebenfalls aufs Gemüt. Fehlt es unserem Gehirn an Serotonin, versucht es diesen Mangel wieder auszugleichen – Heißhunger auf Süßes ist die Folge, da Schokolade & Co. die Produktion des „Glückshormons“ ankurbeln.

Nicht jede Winter-Melancholie ist eine Depression

Eine vermehrte Melatonin- und eine verminderte Serotoninproduktion können eine Winterdepression begünstigen, häufiger tritt allerdings eine abgeschwächtere Form, der so genannte „Winterblues“ auf. Es handelt sich dabei um eine Vorstufe der Winterdepression, auch subsyndromale SAD genannt, wobei Betroffene träge und missgelaunt, aber nicht wirklich depressiv sind. Weiters können auch ein Vitamin B12-Mangel oder eine Schilddrüsen-Überfunktion „schuld“ an winterlicher Träg-

und Antriebslosigkeit sein. Abgesehen vom typischen saisonalen Auftreten, sind folgende Symptome besonders charakteristisch für eine Winterdepression:

- Heißhunger auf Süßigkeiten
- Permanente Müdigkeit und erhöhtes Schlafbedürfnis, wobei der Schlaf keine Erholung bietet
- Energielosigkeit und Antriebslosigkeit
- Unausgeglichenheit
- Gedrückte Stimmung, schlechte Laune
- manchmal auch Rückzug aus dem sozialen Leben

Treten mehrere dieser Symptome über einen längeren Zeitraum auf oder kehren sie speziell in der Herbst-/Winterzeit immer wieder, ist die Wahrscheinlichkeit einer SAD

oder einer milderer Ausprägung sehr wahrscheinlich. Eine genaue Unterscheidung und Abgrenzung zwischen „echter“ Depression und „Winterblues“ kann allerdings nur (fach)ärztlich erfolgen. Weiters ist es auch wichtig, andere mögliche Ursachen wie etwa einen Vitamin-Mangel, eine Schilddrüsenüberfunktion oder auch spezielle depressionsfördernde Medikamente auszuschließen. Eine Blutuntersuchung kann hier eventuell Aufschluss geben. Wird schließlich doch eine SAD diagnostiziert, ist dies kein Grund zum Verzweifeln, da mittlerweile bereits einige effektive Behandlungsvarianten zu Verfügung stehen.

Lichttherapie

Da die Winterdepression ja ursächlich durch einen Licht-



Seasonal Affective Disorder: Dunkelheit schlägt aufs Gemüt

mangel ausgelöst wird, setzt die Behandlung erster Wahl sicherlich dort an. So kommt speziell bei der SAD eine Lichttherapie zur Behandlung aber auch präventiv zum Einsatz. Dabei wird der Patient zwei Mal pro Tag unter ärztlicher Aufsicht durch ein spezielles Lichtgerät mit 2500 Lux bestrahlt. Die Therapie-Dauer hängt dabei von der Schwere der Depression ab. Beim Auftreten besonders schwerer SAD können auch eine zusätzliche medikamentöse Therapie durch Anti-Depressiva bzw. eine Psychotherapie sinnvoll sein.

Selbsthilfe: Aktiv werden statt versauern

Sehr viel können Betroffene auch selbst tun, denn durch gezielte „Präventionsarbeit“ kann eine Winterdepression bereits im Keim erstickt werden. So zeigen verschiedene Selbsthilfe-Maßnahmen bei der Bekämpfung und Prävention von SAD gute Wirkung:

• **Raus ins Freie**

Jeder kann ganz leicht selbst seine Lichtreserven auffüllen und seine Melatonin-Ausschüttung gering halten:

Jeden Tag im Herbst und Winter für einen Spaziergang im Freien nutzen. So ist selbst an bewölkten Tagen das Tageslicht etwa dreimal heller als die Lichtintensität in beleuchteten Räumen. Durch die Lichteinstrahlung wird die Serotonin-Produktion angekurbelt und das Wohlbefinden steigt.

• **Ayurveda**

Die saisonale Depression ist natürlich kein Phänomen der Neuzeit. Schon vor Jahrtausenden blieben winterliche Traurigkeitsschübe bei manchen Menschen nicht unbemerkt. So haben auch Naturheiler nach Mitteln und Wegen zur Stimmungsaufhellung gesucht, etwa die Meister der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda. In der Lehre des Ayurveda ist die Wintersaison gekennzeichnet als Heman-ta ritu und Sisira ritu, wobei erstere Periode von Mitte November bis Mitte Jänner dauert, die zweite von Mitte Jänner bis Mitte März.

Wie die moderne Medizin raten auch die Naturheiler zur Exposition gegenüber

dem Sonnenlicht und wenn Sonnenlicht nicht verfügbar ist, Sitzung am offenen Kamin bzw. einer anderen Lichtquelle. Generell soll ein gut beleuchtetes Haus dazu beitragen, die Intensität der Depression zu reduzieren. Moderate Bewegung wie Yoga ist ein weiteres Mittel gegen die Winterdepression. Empfohlen werden außerdem Ayurveda-Öl-Massagen (Abhyanga) an Körper und Kopf sowie der Genuss sexueller Begegnungen.

Beim Essen soll man laut Ayurveda auf Lebensmittel setzen, die das „Vata“ im Gleichgewicht halten wie Weizen, Öl oder Mais und den Gaumen mit süßen, sauren und salzigen Speisen verwöhnen.

• **Sport & Sauna für die Stimmung**

Auch regelmäßiger Sport trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei. So kommt es nach jedem Training zur Ausschüttung von Endorphin-Hormonen, die ein angenehmes Hochgefühl beschieren. Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken sind



Ayurveda-Öl-Massagen für bessere Laune

besonders geeignet, Training bei Tageslicht verstärkt den Effekt noch. Zusätzlicher Bonus: Regelmäßiger Sport verhindert speziell in der kälteren Jahreszeit eine Gewichtszunahme. Und: Sport stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Ein starker Kreislauf und eine gute Durchblutung wiederum sorgen ebenfalls für Wohlbefinden. Um die Durchblutung speziell in der kälteren Jahreszeit zu verbessern, eignen sich neben Ausdauersport auch Wechselduschen, Saunagänge oder Kneipp'sche Kuren. Durch Saunabesuche wird dabei nicht nur die Durchblutung angeregt, sondern es kommt zu einem generellen „Abschalten“ und ganzheitlicher Entspannung. ■



Hoffnung

www.apimanu.com

apimanu NeurotoSan ayurveda®

Pharmazentralnummer 3158960

bei Depression

- * Signifikante Verbesserung bei Depression
- * Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit
- * Verbesserung der Stressbewältigung
- * Verbesserung in der Menge der Botenstoffe
- * Verbesserung des Nervenstoffwechsels des Gehirns
- * Ayurvedische Pflanzenextrakte ohne Nebenwirkungen
- * 100% Natur ohne Chemie

Kostenlosen Prospekt
anfordern

01 22 97 105



apimanu NeurotoSan ayurveda ist ein Diätisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke bei Depression. Hergestellt in der EU.