

Wenn es dunkel wird...

INTERVIEW mit Magdalena Berkhoff zum Thema Winterdepressionen

Wenn es draussen kalt und düster wird, drückt das so manchem auf die Gemütslage. Ab wann man von einer Winterdepression spricht, und wie man ihr Vorbeugen kann erklärt uns Dr. med. Magdalena Berkhoff, Chefärztin der Psychiatrischen Klinik Zugersee.

Interview Lynn Winzenried

Dr. med. Magdalena Berkhoff, was ist eine Winterdepression und wer ist davon betroffen?

Manche depressive Erkrankungen treten phasisch, abhängig von der Jahreszeit auf. Die Häufigste ist die sogenannte Winterdepression, also eine in der dunklen Jahreszeit jährlich wiederkehrende depressive Symptomatik. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung sind hiervon betroffen, etwa $\frac{3}{4}$ der Betroffenen sind Frauen.

Worin besteht der Zusammenhang zwischen der Jahreszeit und der Gemütslage? Spielt dabei nur die Jahreszeit oder auch das Wetter selbst eine Rolle?

Im Winter ist sowohl die Dauer der Sonneneinstrahlung kürzer, als auch die Intensität des Lichtes geringer. Ausserdem ist man eher kürzer im Freien als in der warmen Jahreszeit. Diese Veränderungen haben einen Einfluss auf die Botenstoffe im Gehirn. Genauer gesagt auf diejenigen Botenstoffe, die durch das Tageslicht gesteuert werden. Einer dieser Botenstoffe ist das Melatonin, ein Hormon, das im Gehirn gebildet wird und wichtig ist in der Steuerung des Tag-/Nacht-rhythmus. Bei einem relativen Tageslichtmangel ist das Melatonin auch tagsüber erhöht. Das ist übrigens eine Ursache für die Müdigkeit, an der manche Menschen im Winter vermehrt leiden, auch ohne depressiv zu sein. Der Stoffwechsel des Melatonins ist mit demjenigen anderer Botenstoffe des Gehirns verknüpft, die ihrerseits in der



Bild: z. V. g

Chefärztin der Psychiatrischen Klinik Zugersee; Magdalena Berkhoff.

Entstehung einer Depression eine wichtige Rolle spielen. Die dunkle Jahreszeit ist zwar aufgrund der verkürzten Tageslichtdauer und der verminderten Lichtintensität auslösend, aber auch das Wetter ist wichtig: so kann man an sonnigen Wintertagen durchaus genügend Tageslicht «tanken».

Gelten dieselben Symptome wie bei anderen Depressionen oder gibt es spezielle Merkmale?

Die grundlegenden Symptome sind ähnlich, zum Beispiel niedergeschlagene Stimmung und Antriebsmangel. Ein Unterschied ist jedoch, dass bei der Winterdepression das Schlafbedürfnis erhöht ist und die Schlafdauer eher zunimmt. Ebenfalls charakteristisch für die Winterdepression ist der gesteigerte Appetit vor allem auf Süßes. Im Gegensatz hierzu beobachten Menschen mit anderen Depressionen eher einen Appetitmangel, verlieren nicht selten Gewicht, schlafen oft nicht gut und erwachen zu früh.

Wie kann man einer möglichen Gemütsver Stimmung vorbeugen?

Viele Menschen beugen spontan wirkungsvoll vor: so sind zum Bei-

spiel Winterwochenenden in den Bergen mit schöner Wintersonne zum Wandern oder Skifahren auch für die Stimmung sehr zu empfehlen. Generell ist es wichtig, die Lichteinstrahlung möglichst zu erhöhen und in der ersten Tageshälfte und bis zum frühen Nachmittag das Wintersonnenlicht zu nutzen, idealerweise verbunden mit Bewegung. Berufstätige sollten möglichst zumindest in der Mittagspause ausreichendes Tageslicht erleben.

Brauchen Betroffene eine Therapie, oder verschwinden die saisonalen Depressionen im Frühling von selbst?

Als Therapie der ersten Wahl gilt die Lichttherapie. Man kann durchaus zunächst das natürliche Tageslicht nutzen, beispielsweise durch lange Spaziergänge in der Mittagszeit. Wenn dies jedoch nicht ausreichend möglich ist, können Lichttherapielampen eingesetzt werden. Bei der Winterdepression sind übrigens auch die Medikamente wirksam, die generell zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden. Sobald die Tage wieder länger werden, bessert sich die Winterdepression. Wenn nicht, liegt keine Winterdepression vor, sondern eine andere, nicht saisonal abhängige Depression. Wenn einfache Massnahmen wie Bewegung an frischer Luft zur Mittagszeit und die erhöhte Lichtexposition an den Wochenenden ohne Erfolg bleiben, ist die erste Ansprechperson meist der Hausarzt. Dieser kann entscheiden, ob weitere Fachpersonen wie niedergelassene Psychiater oder psychiatrische Dienste beigezogen werden sollten. Bei schwer ausgeprägter Symptomatik insbesondere mit Suizidgefährdung ist in Einzelfällen auch eine stationäre Behandlung sinnvoll.

Magdalena Berkhoff, herzlichen Dank für dieses ausführliche Interview.