

Heiter durch den Winter

Winterblues Wenn die Tage kürzer werden und dunkler, verdüstert sich bei vielen Menschen auch das Gemüt. Doch es gibt Möglichkeiten, dem Stimmungstief zu entgehen.

Andreas Bättig

In den kommenden Wintermonaten werden wolkenlose Tage im Flachland und damit auch das Sonnenlicht wieder rarer. Das trübe Wetter schlägt vielen Menschen auf die Stimmung. Der Volksmund bezeichnet diese saisonale Niedergeschlagenheit als Winterblues. Dieser ist meist harmlos, er kann sich aber auch zu einer ernsteren Winterdepression entwickeln.

Im medizinischen Sinn ist die Winterdepression aber keine klassische Depression, sondern eine sogenannte «saisonale affektive Störung», wie Annett Khatami, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie am Clenia-Psychiatriezentrum Wetzikon ZH, erklärt. Im Gegensatz zu einer typischen Depression, bei der man neben depressiven Symptomen wenig Appetit hat und unter Schlaflosigkeit leidet, zeichne sich die saisonale affektive Störung durch einen erhöhten Schlafbedarf aus und vermehrten Appetit, zum Beispiel auf Süßes. «In der Regel verschwinden die Symptome dieser speziellen Störung spätestens im Frühjahr wieder», sagt die Oberärztin.

Innere Uhr aus dem Takt

Dass manche sich im Winter schlapp und antriebslos fühlen, hat laut Annett Khatami mit unserem Schlaf-wach-System und der inneren Uhr im Körper zu tun. Beide hängen zusammen und werden vom Licht stark beeinflusst. «Wenn es im Winter morgens noch dunkel ist, wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin nicht gestoppt: Wir fühlen uns müde, da die biologische Nacht noch anhält.» Starkes Licht sei am Morgen der wichtigste Startschuss für die innere Uhr, die alle Funktionen unseres Körpers regelt. «Ist das Licht schwächer, schwächelt diese Feinabstimmung, und die Stimmung wird schlechter», erklärt Khatami.

Das wenige Licht am Tag habe zudem Einfluss auf unseren Schlaf: Es verringert im Körper den Anteil und die Intensität unseres Tiefschlafes. Der wäre aber wichtig, um sich am Morgen erholt zu fühlen. Die Konsequenz: Wir schlafen im Winter schlechter, fühlen uns am Tag entsprechend müde und schlafen sogar mehr, ohne uns aber besser zu fühlen. Ein Teufelskreis.

Auch der Hunger auf Süßes lässt sich wahrscheinlich mit unseren Hormonen erklären. Damit der Körper den «Glücksbotschaft» Serotonin produzieren kann, ist er auf Stoffe angewiesen, die insbesondere auch in Kohlenhydraten vorkommen.

Der Winterdepression ist man aber nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Massnahmen, um ihr vorzubeugen oder zumindest die Symptome zu lindern. «Alles, was unsere innere Uhr und den Schlaf-wach-Rhythmus stärkt, ist hilfreich», sagt Khatami. Dazu gehören auch eine geregelte Tagesstruktur mit Pausen und Mahlzeiten, körperliche Aktivität draussen und Sozialkontakte. Besonders effektiv sei ein morgendlicher Spaziergang



Bewegung und Sonne: Das beste Rezept gegen eine trübe Stimmung. Foto: Getty Images

«Die Lichttherapie ist die wirksamste Therapie bei einer Winterdepression.»

Annett Khatami

Oberärztin am Clenia-Psychiatriezentrum in Wetzikon ZH

draussen bei Tageslicht. Auch spezielle Tageslichtlampen könnten helfen. «Die Lichttherapie ist bei einer Winterdepression die wirksamste Therapie», sagt Khatami. «Sie sollte jedoch Fachpersonen überlassen werden.» Alle diese meist einfachen Massnahmen würden dazu beitragen, den natürlichen Rhythmus des Körpers zu unterstützen

Das hilft gegen den «Winterblues»

— **Bewegen Sie sich:** Am besten draussen an der frischen Luft und bei Tageslicht. Ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hilft schon. Vernachlässigen Sie auch im Winter Ihre üblichen sportlichen Aktivitäten nicht. Die dabei ausgeschütteten Glückshormone helfen gegen den Winterblues. Am besten sind Aktivitäten, die für Sie trotz Antriebsminderung noch in irgendeiner Form positiv besetzt sind.

— **Ernähren Sie sich gesund:** Bei Lebensmitteln gilt, je farnefroher und abwechslungsreicher,

zen und somit die Schlafqualität zu verbessern.

Nicht zu unterschätzen bei der Bekämpfung einer Winterdepression ist auch die positive innere Einstellung gegenüber Kälte und Dunkelheit. «Innere Überzeugungen und Einstellungen haben eine grosse Macht über Gefühle und unser Verhalten», sagt die Ärztin. So könnte man zum Beispiel die Gemütlichkeit und Wärme der Stube schätzen, wenn man im Winter von der Kälte draussen nach Hause komme. Und gerade in der Schweiz würden Aktivitäten im Schnee wie Skifahren, Langlaufen oder ein Spaziergang dazu beitragen, den Winter als etwas Positives zu erleben.

Nicht immer gelingt es allerdings, den Winterblues in den Griff zu bekommen. Dann kann er zu einer ernsten Depression werden. «Wenn sich die Alltagsfunktionen beruflich und privat verschlechtern, sollte unbedingt ein Psychiater oder ein auf Depressionen spezialisierter Psychologe aufgesucht werden», rät Khatami. Oft beginne eine Depression damit, dass man rasch

desto besser für die Stimmung. «Es ist wichtig, Vitamine auf eine natürliche Weise mit saisonalem Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukten zu sich zu nehmen», sagt Isabella Roth, diplomierte Ernährungsberaterin in Zürich.

— **Pflanzliche Helfer:** Bei den natürlichen Mitteln ist Johanniskraut eine mögliche Wahl. Dabei ist Vorsicht geboten: Das Kraut kann – werden dazu noch andere Medikamente genommen – zu unerwünschten Wechselwirkungen führen. Lassen Sie sich deshalb in der Apotheke beraten.

gereizt sei, sich schnell angegriffen fühle, die Stimmung schwanke, man ständig den Tränen nahe sei und alles zu viel werde. Man fühle sich lust- und energielos und ziehe sich sozial zurück. «Die Fachperson entscheidet dann, ob zum Beispiel eine Therapie mit Medikamenten verordnet werden muss.»

Gestörter Energiefluss

Auch in der Alternativmedizin ist das Phänomen der Winterdepression längst bekannt und kann mit entsprechenden Methoden behandelt werden. «Sobald es kalt und dunkel wird, ist meine Praxis voll mit Menschen, die über depressive Verstimmungen berichten», sagt Alexandra Nievergelt, diplomierte Akupunkturin und Co-Präsidentin des Schweizer Fachverbands für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Oft werde auch bei ihr über Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Schlafstörungen berichtet. Kommt jemand mit solchen Beschwerden in ihre Praxis, werde zuerst der Energiefluss durch eine ausführliche Anamnese und eine Zungen- sowie Pulsdiagnose

angeschaut. «Es kann sein, dass hier Störungen vorliegen und sich die Person deshalb nicht wohlfühlt», sagt Nievergelt.

In der chinesischen Medizin betrachte man den ganzen Menschen. Besonderes Augenmerk werde in diesem Zusammenhang auf die Funktion der Leber gelegt. «Die Leber wird in der chinesischen Medizin als Manager des Körpers angeschaut und als blutverteilendes Organ», erklärt die Fachfrau.

Mit Akupunktur oder auch chinesischer Phytotherapie – bestehend vor allem aus Wurzeln und anderen Pflanzenbestandteilen – könne die Leber und somit der Energiefluss wieder angeregt werden. Auch Massagen könnten helfen, um Blockaden zu lösen. «Wenn sich der Körper entspannen kann, entspannt sich auch der Geist.»

Ergänzung zu Schulmedizin

Dass es überhaupt zur Winterdepression kommt, hat im Verständnis der chinesischen Medizin mit Kälte und ebenfalls mit Lichtmangel zu tun. Beides kann nach chinesischer Medizin eine Verminderung des Energieflusses im Körper verursachen. «Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es daher wichtig, im Sommer reichlich Sonne zu tanken – es im Winter aber etwas ruhiger zu nehmen und sich Wärme durch warme Mahlzeiten und warme Kleider zuzuführen.»

Leichte saisonale Verstimmungen können mit chinesischer Medizin gut aufgefangen werden. Bei schweren Fällen ist aber meist eine konventionelle Therapie unabdingbar. «Gerade beim Thema Depression können gute Erfolge vorweisen», sagt die TCM-Therapeutin.

Quellen: Check-up Zentrum Hirslanden Zürich, Apothekerverband Pharma Suisse.

Ärzte-Latein

Legionärskrankheit: Gefahr aus dem Duschkopf

Wer von der Legionärskrankheit befallen wird, muss nicht Fremdenlegionär sein und das Leiden in einem fernen Land auflesen haben. Im Gegenteil: Die Ansteckungsgefahr lauert zu Hause in den eigenen vier Wänden: Bakterien der Gattung Legionella pneumophila können sich in unser Wasserleitungssystem einnisten und vermehren – besonders gern tun sie das, wenn das Wasser 25 bis 45 Grad warm ist und «steht», also nicht fliesst. Benutzt man zum Beispiel nach längerem Nichtgebrauch die Dusche und atmet die in die Luft entweichenden, mit Legionella pneumophila verunreinigten Wassertröpfchen ein, besteht die Gefahr, zu erkranken. Wenn man Glück hat, verläuft die Infektion mild wie eine Grippe (Pontiac-Fieber). Andernfalls handelt es sich um eine Legionellose, wie Fachleute die Legionärskrankheit nennen. Diese schwere Erkrankungsform geht mit einer Lungenentzündung einher und endet in rund zehn Prozent der Fälle sogar tödlich.

Beunruhigend: In den letzten Jahren haben in der Schweiz die Fälle von Legionärskrankheiten stetig zugenommen – auf 567 im letzten Jahr. Besonders anfällig für die Infektionskrankheit sind ältere Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder chronischen Lungenkrankheiten sowie Raucher.

Cosimo Sandre, Technischer Berater beim Schweizerischen Verein des Gas- und Wasserfaches, empfiehlt vorbeugend folgende hygienische Massnahmen: Warmwassertemperatur beim Speicheraustritt (im Volksmund «Boiler») auf 60 Grad einstellen, Hähne, Brauseköpfe und andere Wasserentnahmestellen möglichst täglich benützen und regelmässig entkalken. Nach längerer Abwesenheit die Hähne zuerst kalt einstellen und voll öffnen, bis die Temperaturkonstanz erreicht ist. Anschliessend den Vorgang in der Stellung «warm» wiederholen, wobei die Hähne nur leicht zu öffnen sind. «So lässt sich das Risiko zumindest reduzieren.» (sae)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich im Alltag gesünder verhalten kann. Weitere Informationen finden sich auf www.bag.admin.ch (Suchbegriff: Legionellose).

Zeitumstellung wirkt lange nach

Schlaf Merken Sie die Nachwehen der Zeitumstellung noch? Sie sind damit nicht allein: Bei empfindlichen Menschen kann es Wochen und sogar Monate dauern, bis sich die innere Uhr umgewöhnt hat. Beth Ann Malow, Neurologie-Professorin am Vanderbilt University Medical Center in Nashville (USA), kritisiert gegenüber dem Gesundheitsportal Aponet die Zeitumstellung: Bei Erwachsenen verkürze sich dadurch die durchschnittliche Schlafdauer um 15 bis 20 Minuten, was das Unfallrisiko erhöhe. Auch leide die Schlafqualität; so gebe es einen Zusammenhang zwischen Zeitumstellungen und dem Auftreten von Schlaganfällen und Herzinfarkten. (sae)