

# Wenn der Herbst grau ist

- Dunkle Jahreszeit kann zu Novemberdepression führen
- Psychologen raten zu Licht und Aktivität



BILD: DPA

VON SIMONE SCHELK

Bunte Blätter, stürmischer Wind und eiskalte Luft: Es gibt viele Gründe, sich auf die kalte Jahreszeit zu freuen. Für viele beginnt mit dem Herbst jedoch buchstäblich die dunkelste Zeit des Jahres – sie leiden an der Novemberdepression. Rund ein Prozent der Deutschen ist von dieser saisonal abhängigen Depression (SAD) betroffen.

„Das darf man nicht auf die leichte Schulter nehmen“, sagt Heike Haker, Psychologin in Esslingen. Anhaltende Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit, gepaart mit einer ungewohnten Aggressivität und Reizbarkeit könnten auf eine Winterdepression hinweisen, sagt die Psychologin. Allerdings ist unter Fachleuten umstritten, ob bei dieser Art der Depression tatsächlich ein Krankheitsbild vorliegt. „Die Winterdepression ist ein Phänomen, aber keine seelische Krankheit“, erklärt Roland Raible, Psychologe und Psychotherapeut in Wangen. Wenn bereits eine latente Depression vorliege, könne diese durch die dunkle Jahreszeit verstärkt werden. „Aber nur weil es Herbst wird, bekommt keiner Depressionen“, stellt er klar. Es sei kein Grund zur Beunruhigung, wenn man während der kalten Jahreszeit bedrückt sei oder morgens bei Dunkelheit schwer aus dem Bett komme.

Die Erklärung liegt im Bio-Rhythmus,

der durch den Jahreszeitenwechsel durcheinandergerät. Die Ursache ist fehlendes Licht: Im Herbst und im Winter sind die Tage kürzer, die Nächte umso länger. Rund acht Stunden Tageslicht stehen damit 16 Stunden Dunkelheit gegenüber. Das kann aufs Gemüt schlagen und bedrückend wirken. Biologisch lässt sich das zum einen durch das Körperhormon Melatonin erklären, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Die Zirbeldrüse, eine winzige Hirnregion, schüttet das Hormon bei Dunkelheit aus. Je dunkler es ist, umso mehr Melatonin wird abgegeben – auch über einen längeren Zeitraum, wie es während des Winters der Fall ist. Das führt dazu, dass wir müde werden. Zum zweiten ist das Hormon Serotonin für das Wohlbefinden mitverantwortlich. Für die Herstellung dieses „Glückshormons“ benötigt der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, Licht. Im Herbst und Winter gibt es weniger ultraviolettes Licht und entsprechend weniger Serotonin. Dieser Mangel kann sich dann – mit der Überproduktion des Schlafhormons Melatonin – in Stimmungsschwankungen und depressiven Symptomen äußern.

Was tun, wenn einem die Jahreszeit in dieser Form zu schaffen macht? Bloß nicht die Decke über den Kopf ziehen und sich in sich verkriechen, lautet der Rat. „Bleiben Sie in Kontakt mit anderen“, appelliert Haker. Und: „Gehen Sie

raus.“ Ein täglicher einstündiger Spaziergang helfe bereits dabei, die graue Stimmung in den Griff zu bekommen. Auch Raible rät zu einer vorbeugenden, aktiven Lebensweise. „Sport treiben geht auch in der Halle. Und ganz wichtig ist, soziale Kontakte nicht einschlagen zu lassen.“

Dauern die depressiven Symptome wie Niedergeschlagenheit, Motivationslosigkeit und Hilflosigkeit an, muss ein Arzt beurteilen, ob es sich um eine Depression handelt. „In einer Addition kann es durchaus ein Krankheitsbild sein“, sagt Roland Raible. Seine Kollegin Heike Haker rät dazu, sich bei der Herbstdepression von Experten in Gesprächen oder Coachings helfen zu lassen. Denn die Antriebslosigkeit sei wie ein Teufelskreis, der einen lähme und immer weiter nach unten ziehe. Auch „Fluchtversuche“ in den sonnigen Süden helfen dabei nicht oder nur temporär. „Danach ist die Frustration oft noch stärker, weil der Kontrast ebenfalls stärker ist“, sagt Heike Haker.

Die Winterdepression als jahreszeitliches Phänomen bekommen auch die Fachleute zu spüren. Die Praxis von Roland Raible im Allgäu beispielsweise erfährt im Herbst und im Winter einen größeren Zulauf. „Da kann man schon sagen, dass bei manchen der Winter aufs Gemüt drückt und einen bereits vorhandenen Leidensdruck verstärkt“, erklärt Raible.

## Was gegen die Tristesse hilft

► **Licht:** Den Lichtmangel kann eine Lichttherapie ausgleichen. Dadurch wird das Hormon Melatonin in geringeren Mengen ausgeschüttet und das Hirn dazu angeregt, vermehrt Serotonin auszuschütten. Eine Sitzung dauert täglich 30 Minuten bis zwei Stunden. Für die Lichttherapie wird eine helle fluoreszierende Lampe mit einer Intensität von 2500 bis 10 000 Lux verwendet. Sie strahlt damit etwa 200mal heller als eine übliche Zimmerbeleuchtung. Die Lampe sollte etwa 90 Zentimeter vom Auge entfernt aufgestellt werden. Nach drei bis vier Tagen spüren die Behandelten meist eine Besserung.



► **Bewegung:** Psychologin Heike Haker rät zu einem täglichen Spaziergang. Damit sei nicht nur der körperlichen Fitness gedient, sondern auch dem Gefühl der frischen Luft mit – günstigerweise – einigen Sonnenstrahlen. Um sich auch nach der Arbeit bei Dunkelheit noch zum Sport aufzuraffen, raten Ärzte dazu, sich mit Trainingspartnern zu verabreden. Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Gehen, Laufen und Rad fahren. Nach dem Sport fühle man sich zufriedener mit sich selbst – und man hat seine sozialen Kontakte gepflegt.



► **Ernährung:** Die saisonale Depression wird häufig begleitet von Heißhunger und – kann man diesem nicht widerstehen – einer Gewichtszunahme. Grundsätzlich bedarf es keiner Spezialdiät. Gut zu wissen ist allerdings, dass kohlenhydratreiche Kost die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin verbessert. Deshalb: reichlich Getreideprodukte wie Brot, Pasta und Reis essen, ebenso wie viel Obst, Gemüse und Kartoffeln. Empfehlenswert ist auch der häufige

Verzehr von Fisch, vor allem von Seefisch wie Hering, Thunfisch und Makrele, dafür weniger Fleisch. Die Laune heben auch Oliven- und Rapsöl, Joghurt, Käse und Hülsenfrüchte sowie Nüsse, Kerne und Samen.



► **Tapetenwechsel:** Gegen Grau hilft Farbe. Gibt man den eigenen vier Wänden einen neuen Anstrich, kann dies ruhig mit mehr Farbe als üblich geschehen, am besten in sommerlichem Gelb, denn eine farbenfrohe Umgebung hebt die Stimmung. Je nach Geschmack können knallbunte, duftende Sträuße unter orange-abgedeckten Lampen den „Sommer im Zimmer“ abrunden.



► **Entspannung:** Wer es sich lieber gemütlich macht statt zu streichen und zu basteln, kann mit ätherischen Ölen in einer Duftlampe seine Sinne pflegen. Öle mit Zypresse, Fichtennadel oder Rosmarin wirken anregend, betörende Düfte wie Ylang-Ylang und Amber regen die Sinne an, Sandelholz und Lavendel wirken beruhigend. Auch Kerzen sind ein gutes Mittel, um der tristen Stimmung ein Schnippen zu schlagen. Denn das weiche, blendarme Licht wirkt sich beruhigend auf Körper und Geist aus. Diese positive Wirkung lässt sich durch die Duftstoffe verstärken, da sie direkt auf das limbische System im Gehirn wirken und somit Botenstoffe ausgeschüttet werden, die positive Empfindungen auslösen. (sis)

