



## Wenn der Winter auf die Stimmung schlägt

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Was tun bei Winterdepression?

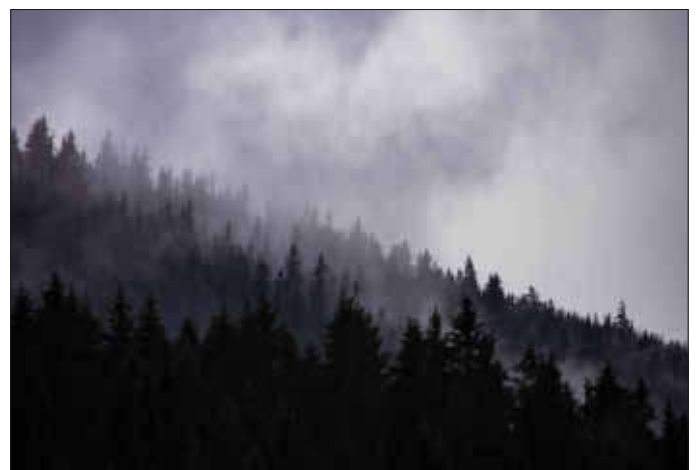
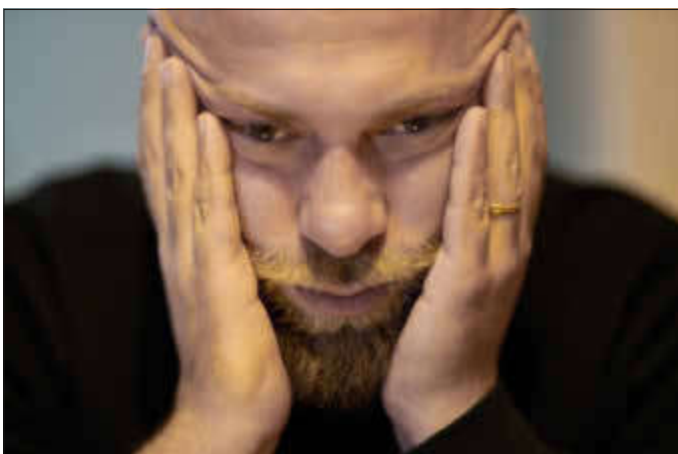
Frühling, Sommer, Herbst und Winter - die vier Jahreszeiten, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Jede einzelne von ihnen bringt gewisse Vor-, aber auch Nachteile mit sich. Im Frühling beobachten wir die ersten Blüten, Schmetterlinge und Sonnenstrahlen. Die warmen Temperaturen im Sommer sorgen für schöne Abende im Freien. Der Herbst steht für seine bunten Farben, wohingegen der Winter Schnee und eisige Temperaturen mit sich bringt. Allerdings leiden viele Menschen auch unter den Einflüssen der verschiedenen Jahreszeiten und entwickeln eine saisonal auftretende Störung des Gefühlslebens. Diese Belastung tritt sehr häufig im Winter auf. In diesem Fall spricht man von dem sogenannten „Winterblues“. Was genau hinter dem Begriff steckt und wie Sie sich für die letzte Etappe des Winters rüsten, bevor er in den Frühling übergeht, verraten wir Ihnen in unserem Gesundheitstipp.

Der Begriff „Winterblues“ steht für eine abgeschwächte Form der Winterdepression. Ein Grund für diese Erkrankung ist unter anderem eine Störung in der Regulation des Neurotransmitters Serotonin. Neuro-

transmitter sind biochemische Stoffe, welche in unserem Körper dafür sorgen, dass ein Reiz von einer Nervenzelle an eine Andere weitergegeben wird. Speziell bei Serotonin wird angenommen, dass sich dies auf das Gleichgewicht unserer Stimmung auswirkt. Ist dieses Gleichgewicht gestört, kann dies sich sowohl negativ auf die Stimmung, als auch auf das Wohlbefinden auswirken. Weiterhin wurde erforscht, dass sich das Hormon Melatonin besonders in den Wintermonaten negativ auf die Stimmung auswirkt. Eine Erklärung hierfür ist, dass Melatonin auf Dunkelheit reagiert und uns müde werden lässt. Die verkürzten und dunkleren Wintertage stellen also ein gewisses Risiko für den Winterblues dar. Häufig fühlen sich Menschen dann schlecht gelaunt, müde und kraftlos.

Saisonale Störungen können sich grundsätzlich in allen Jahreszeiten entwickeln. Allerdings treten sie seltener in den Sommermonaten auf, da das Sonnenlicht die Aktivität des Serotonins positiv beeinflusst und im Vergleich mehr Vitamin D durch das Sonnenlicht aufgenommen wird. Dies sorgt dafür, dass wir im Sommer meist ausgeglichener und besser gelaunt sind.

Wie bereits erwähnt, gibt es im Vergleich zu dem eher mild verlaufenen Krankheitsverlauf des Winterblues jedoch auch eine saisonale Depression, welche als Winterdepression bezeichnet wird. Sollten Sie immer wiederkehrend in den Wintermonaten mit verschiedenen Symptomen zu kämpfen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über dieses Thema und lassen Sie sich beraten. Betroffen sind ca. zwei Prozent der erwach-





senen Bevölkerung. Im Vergleich ist das Risiko einer Erkrankung bei Frauen vier Mal häufiger als bei Männern. Zu den Symptomen gehören unter anderem folgende Erscheinungen:

- Wiederkehrende Symptomaten, welche ungefähr zur selben Zeit des Jahres beginnen (meist im Herbst)
- Rückbildung der Beschwerden im Frühjahr
- Symptomfreiheit in den Sommermonate
- Vermehrtes Schlafbedürfnis
- Gesteigerter Appetit mit einhergehender Gewichtszunahme.

Die Winterdepression wird häufig mit Hilfe einer Lichttherapie behandelt. Diese hat nur sehr selten Nebenwirkungen, wie beispielweise ein leichter Kopfschmerz, der allerdings bereits nach kurzer Zeit wieder verschwindet. Jedoch reagiert rund ein Drittel der Betroffenen nicht auf die Lichttherapie; in diesen Fällen wird mit Medikamenten gearbeitet, welche antidepressiv wirken.

Wenn Sie die Vermutung haben, von dem Winterblues betroffen zu sein, können diese kleinen Tipps und Tricks Ihnen dabei helfen, sich kurzzeitig besser zu fühlen:

Nutzen Sie das natürliche Tageslicht so gut wie möglich aus und bewegen Sie sich, wenn auch nur für kurze Zeit, an der frischen Luft. Eine bewegte Mittagspause oder ein kurzer Feierabend-Spaziergang haben oft schon eine positive Auswirkung auf die Stimmung.

- Bleiben Sie nicht alleine mit Ihren Beschwerden. Oft hilft es, sich Anderen anzuvertrauen und die Gesellschaft zu genießen.

- Vitamin D kann dabei helfen, sich wieder etwas kraftgeladener zu fühlen. Ihr Arzt kann feststellen, ob Sie an einem Vitamin D-Mangel leiden.

Egal ob Winterblues oder -depression. Sollten Sie sich in den Krankheitsmustern wiedererkennen, müssen Sie sich nicht schämen! Tauschen Sie sich mit einer Ihnen vertrauten Person aus. Wägen Sie ab, welche die beste Entscheidung für Ihre individuelle Situation ist. Ihr Hausarzt berät Sie gerne in Ihren Anliegen und unterstützt Sie bei einer entsprechenden Lösungsfindung. Eine weitere positive Nachricht zum Schluss: Der Frühling naht - und das bedeutet: die Symptome sollten sich langsam wieder reduzieren, und damit finden Sie zurück zu Ihrer gewohnten positiveren Stimmung und werden erneut antriebsstärker.

#### Quellen:

Jurgaityte, V., Dijokas, J., Rimkeviciute, P., & Khawaja, N. (2020). Risk factors and treatment approaches to seasonal affective disorder: a review.

Melrose, S. (2015). Seasonal Affective Disorder: An Overview of Assessment and Treatment Approaches.

T., H. (2018). Saisonale Depressionen und Lichttherapie. In Depression - das Leben mit der schwarz gekleideten Dame in den Griff bekommen (S. 141-148).

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



#### Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](https://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum**

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.