

Einmal Lichtdusche, bitte!

Wege aus dem Winterblues: Woran Sie eine saisonal abhängige Depression erkennen und was dagegen wirklich hilft.



Foto © APA - Licht gegen depressive Verstimmungen

Tafelweise Schokolade oder Töpfe voller Spaghetti. Heißhunger auf Kohlenhydrate kann ein erstes Anzeichen sein. Die Rede ist nicht von einer Essstörung, sondern einer saisonal abhängigen Depression (SAD). "Dabei handelt es sich um eine Subgruppe einer depressiven Erkrankung mit atypischen Symptomen", erläutert Michael Lehofer, Vorstand der Psychiatrie 1 an der Sigmund Freud-Klinik in Graz.

Die Symptome. Neben der Gier nach Süßem äußere sich diese Form einer Depression vor allem durch die so genannte Hypersomnie, einer Schlafstörung, die durch vermehrtes Schlafbedürfnis gekennzeichnet ist. Lehofer: "Die Betroffenen sind trotzdem am nächsten Tag müde und unausgeschlafen."

Die Ursache. Die dunkle Jahreszeit ist für den Winterblues verantwortlich. "Die Stimmung ist gedämpft, die Patienten fühlen sich antriebsschwach, sie sind positiven Affekten gegenüber nicht mehr zugänglich", sagt der Psychiater. Die Gefühlslähmung gleiche jener einer gewöhnlichen Depression.

Die Diagnose. Aber, Vorsicht! Nicht hinter jeder durch Nebel und Co. bedingten Verstimmtheit oder körperlichen Erschöpfung steckt gleich eine Winterdepression. Lehofer warnt vor Eigendiagnosen wie diesen. "Die Diagnose kann nur ein Spezialist stellen, eine Depression kann nämlich auch eine Begleiterscheinung für eine andere psychische oder körperliche Erkrankung sein oder eben einen anderen Typ Depression repräsentieren. Erste Ansprechpartner sind praktische Ärzte oder Psychiater."

Die Therapie. Wer an einer Winterdepression erkrankt, benötigt eine standardisierte Lichttherapie. "Diese wird mit speziellen Lichttherapiegeräten durchgeführt, die eine Lichtstärke von 10.000 Lux aufweisen. Durch den UV-Filter sind sie für die Augen ungefährlich. Das ist wichtig, denn das Licht wirkt über die Augen auf das Gehirn ein. Die Dauer der Behandlung beträgt täglich eine halbe Stunde morgens. Genauere Hinweise bekommt man vom behandelnden Arzt. Die Wirkung stellt sich gewöhnlich innerhalb einer Woche ein."

Julia Schafferhofer, Kleine Zeitung 26.11.2007