

Wie Lichtmangel im Winter unsere Stimmung drückt - Experten klären auf!

Hessen im Winter: Tipps gegen saisonale Depression und die Bedeutung von Lichttherapie zur Stimmungsaufhellung.



In der kalten Jahreszeit kämpfen viele Menschen mit einer schlechten Stimmung, insbesondere wenn es früh dunkel wird. Martin Ohlmeier, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Kassel, führt dies auf neurobiologische Gründe zurück. Ein Mangel an Tageslicht in den Wintermonaten führt zu einer erhöhten Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, während der Serotoninspiegel, auch als „Glückshormon“ bekannt, abnehmen kann. Lichtmangel kann zu saisonalen Depressionen führen, die sich mit Symptomen wie Antriebslosigkeit, Freudeverlust und Schlafproblemen äußern.

Ohlmeier betont, dass nicht jeder, der im Winter müde oder

schlecht gelaunt ist, an einer Depression leidet. Eine formelle Diagnose wird gestellt, wenn die Symptome die Funktionsfähigkeit stark beeinträchtigen. Sonnenstunden sind im Winter begrenzt und variieren in Hessen; der Süden erhält tendenziell mehr Sonnenschein. Meteorologe Thomas Kessler-Lauterkorn empfiehlt, sich in höheren Lagen nach Sonnenlicht umzusehen, wo oft blauer Himmel herrscht.

Tipps zur Verbesserung der Stimmung

Um die Stimmung im Winter zu heben, gibt es verschiedene Vorschläge. Ohlmeier rät dazu, die Mittagspause im Freien zu verbringen und sich draußen zu bewegen, um das Tageslicht zu nutzen. Winfried Rief, Professor für klinische Psychologie, empfiehlt zudem die Lichttherapie mit speziellen Lichtstrahlern. Tageslichtlampen für zu Hause sollten eine Lichtstärke von 10.000 Lux haben, wobei die Therapie morgens für 30 bis 60 Minuten durchgeführt werden sollte, um die hormonelle Regulation zu unterstützen.

Zusätzlich wird in einer **Health Harvard** Veröffentlichung erläutert, dass die saisonale affektive Störung (SAD) eine Art von Depression ist, die im späten Herbst und frühen Winter auftritt und oft im Frühling oder frühen Sommer endet. Die genaue Ursache von SAD ist unbekannt, jedoch wird ein Lichtmangel als Hauptfaktor betrachtet. Eine formelle Diagnose erfordert das Vorliegen von Kriterien für schwere depressive Episoden über mindestens zwei Jahre während des Herbstes und Winters.

Zu den häufigsten Symptomen gehören Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Interessenverlust an zuvor geschätzten Aktivitäten, Schlafprobleme sowie Veränderungen im Appetit oder Gewicht. Darüber hinaus können Symptome wie übermäßiger Appetit auf kalorienreiche Komfortnahrung, soziale Isolation und verminderte sexuelle Energie auftreten. Lichttherapie wird häufig als Behandlung für SAD empfohlen, indem Lichtboxen verwendet werden, die Sonnenlicht

simulieren. Es ist ratsam, eine Lichtbox mit 10.000 Lux zu nutzen, den direkten Blick auf das Licht zu vermeiden und etwa 30 Minuten täglicher Exposition anzustreben, vorzugsweise vor 10 Uhr morgens.

Details

Quellen

- www.tagesschau.de
- www.health.harvard.edu

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net