



Von einer Winterdepression spricht man, wenn die für diese Depressionsform typischen Symptome während mindestens zwei aufeinanderfolgender Jahren nur im Winter auftauchen und im Sommer verschwinden. Es sind keine anderen Auslöser der Depression erkennbar.

Konzentrationsschwierigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit sind häufige Symptome einer Winterdepression.

M E D I Z I N

## Wenn der Winter traurig macht

**Menschen, die in den kurzen Wintermonaten regelmässig niedergeschlagen sind oder während Wochen Lustlosigkeit und Müdigkeit verspüren, leiden möglicherweise an einer Winterdepression. Der Gang zum Hausarzt kann sich lohnen, da saisonale Depressionen heute therapierbar sind.**

Längere depressive Phasen im Spätherbst und Winter können Ausdruck eines krankhaften Zustands sein, der in der Psychiatrie als Winterdepression («Seasonal affective disorder», SAD) bekannt ist. Die Symptome sind teilweise dieselben wie bei anderen Depressionsformen: Energie- und Antriebslosigkeit, Irritabilität und Ängste, Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht, Kon-

zentrationsschwierigkeiten und sozialer Rückzug. Besonders ausgeprägt ist ein erhöhtes Schlafbedürfnis und – im Gegensatz zu den meisten sonstigen Depressionen – ein grosser Appetit mit Heisshunger auf Kohlenhydrate (Süssigkeiten).

### Frauen häufiger betroffen

Eine repräsentative Umfrage der Universitätsklinik Basel in der Schweiz hat gezeigt, dass 1,7 Prozent aller Männer und 2,8 Prozent aller Frauen an einer Winterdepression leiden. Als Ursache der saisonalen Depression wird eine Störung des biologischen Tagesrhythmus angenommen. Dieser ist abhängig von Lichtimpulsen an die «innere Uhr», die – je nach Jahreszeit – unterschiedlich sind.

### Behandlung möglich

60 bis 80 Prozent der Patienten mit SAD können von einer Lichttherapie, bei der sie mit einer Speziallampe bestrahlt werden, profitieren. Nebenwirkungen kommen nur selten vor und verschwinden nach einigen Tagen. Patienten, die an Augenerkrankungen leiden, sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Augenarzt eine Lichttherapie machen.

Falls die Lichttherapie nicht hilft, haben Patienten folgende Alternativen zur Auswahl:

- Täglicher Spaziergang (mindestens ½ Stunde)
- Verlegung der Lichttherapie auf den Abend
- Kombination von Lichttherapie und medikamentöser Behandlung

Bei schwereren Depressionen muss eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten Klinik in Erwägung gezogen werden.

Dr. med. Stephan N. Trier, M.H.A., Ärztlicher Direktor, Klinik Aadorf