

Winterdepression

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne nur selten das trübe Grau des Himmels durchbricht, schlägt das so Manchem auf die Stimmung. Leidet die Psyche jedoch alle Winter wieder und das über mehrere Wochen, kann eine Saisonal-Abhängige-Depression dahinterstecken.

- Eine Winterdepression beginnt meist im Herbst und bildet sich im Frühjahr zurück.
- Mitauslöser ist häufig der im Herbst und Winter vorherrschende Lichtmangel.
- Saisonal-Abhängige-Depressionen lassen sich heute gut behandeln.

„Am liebsten würde ich morgens einfach liegen bleiben...“: Momente der Antriebslosigkeit und kurze Stimmungstiefs während der dunklen Jahreshälfte kennt vermutlich jeder. Hauptgrund dafür ist der Mangel an Tageslicht. Denn wenn es dunkel ist, produziert unser Körper Melatonin: ein Hormon, das eigentlich nachts für guten Schlaf sorgen soll. Manchmal steckt aber mehr als nur Lichtmangel hinter den Beschwerden.

Die richtige Behandlung ist wie Licht für die Seele

Wenn Sie sich während Herbst und Winter alle Jahre wieder niedergeschlagen, gereizt oder antriebslos fühlen und das jeweils über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen, könnte eine Saisonal-Abhängige-Depression (SAD) die Ursache sein. Typisch für diese auch als Winterdepression bekannte Erkrankung sind ein erhöhtes Schlafbedürfnis sowie ein gesteigertes Hungergefühl. Wenn Sie bei sich eine Winterdepression vermuten, vertrauen Sie diese Sorge am besten Ihrem Arzt an – denn eine SAD lässt sich heute gut behandeln. Zum Einsatz kommen verschiedene Medikamente und Heilmethoden. Auch eine Lichttherapie mit speziellen Lampen, die über Beleuchtungsstärken von bis zu 10.000 Lux verfügen, kann sich positiv auswirken und zu einer Besserung des Befindens führen. Um aktiv gegen Winterdepressionen anzugehen, empfehlen viele Experten außerdem regelmäßige Aktivitäten im Freien, wie spazieren gehen, Fahrrad fahren oder Langlaufen.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/winterdepression.php>