

#MentalMonday - Winterdepression



Definition: (saisonal bedingte Depression)
Die Bandbreite reicht vom „winter blues“ bis zu einer echten depressiven Verstimmung: diese wird diagnostiziert, wenn die Symptome innerhalb von 5 aufeinanderfolgenden Wintern mindestens drei Mal auftraten. Bei der SAD treten auch atypische Symptome wie Heißhunger (statt Appetitverlust) und vermehrtes Schlafbedürfnis (statt Ein- und Durchschlafstörungen) auf. Man geht davon aus, dass etwa 1% der deutschen Bevölkerung unter der SAD leiden, milde Verstimmungen kennen bis zu 25%. Das

Thema ist wissenschaftlich noch wenig untersucht. Für die Entdeckung von Genen, die den zirkadianen Rhythmus bestimmen, gab es schließlich auch erst 2017 den Nobelpreis! Auch wenn genaue Ursachen noch unbekannt sind, kann man feststellen, dass die SAD in warmen, sonnigen Ländern eher seltener auftritt - dem gegenüber ist in Alaska jede*r Dritte betroffen! Hier ist eine diskutierte Hypothese: der erhöhte Melatoninspiegel durch die bestehende Dunkelheit führt dazu, dass der Serotoninspiegel, als Vorstufe des Melatonins, sinkt, wodurch sich einige Symptome erklären ließen. * Fun fact: in Rjukan in Norwegen leitet man mit riesigen Spiegeln Sonnenlicht in die Stadt, im Rahmen des Projekts „Mirror Projects Solspeil“, um der tagelangen Dunkelheit im Winter entgegenzuwirken.

1. Bewege dich tagsüber im Freien, vor allem, wenn mal die Sonne scheint. Auch eine spezielle Lichttherapie mit Tageslichtlampe kann wirksam sein. Außerdem hilft Bewegung, insbesondere Ausdauersport.
2. Umgib dich mit fröhlichen Farben, die das Sonnenlicht nachahmen. Das gilt auch für die Ernährung: versuche eine möglichst bunte Sammlung auf deinem Teller zusammenzustellen.
3. Unternimm etwas Schönes, das dir Spaß macht. Lachen, singen, tanzen - all das hilft dunkle Gedanken zu verdrängen.

