

Zu wenig Tageslicht sorgt für Herbstblues

Gesundheit Fehlende Sonne verändert den Hormonhaushalt – Helligkeit, Bewegung und bunte Farben machen munter

Von unserer Mitarbeiterin
Katharina Demleitner

■ **Koblenz.** Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kälter und die Gesichter bei vielen länger: Fast jeder dritte Deutsche hat laut einer Forsa-Umfrage den Herbstblues. Ursache ist in erster Linie die zu geringe Sonneneinstrahlung in den Herbst- und Wintermonaten. Auch in Koblenz und der Region macht sich das bemerkbar, wie Mediziner im Gespräch mit der RZ berichten. Doch die saisonal abhängige Depression (SAD) ist ein vorübergehendes Stimmungstief, das mit Bewegung und einer Lichttherapie meist gut zu beheben ist.

Von morgens bis abends ist es dümmrig, die Sonne kaum zu sehen. „Viele haben mit der herbstlichen Tristesse zu kämpfen, da gibt es ganz klar eine Häufung“, sagt Hans-Josef Müller, Vorstandsvorsitzender der Kreisärzteschaft Koblenz. Rund jeder vierte Patient in seiner Praxis leide unter dem Herbstblues: Gedrückte Stimmung, Müdigkeit, aber auch vermehrte Lust auf Süßigkeiten sind die typischen Symptome. Nach Angaben der Landespsychotherapeutenkammer (LPK) Rheinland-Pfalz sind Frauen drei- bis fünfmal so häufig betroffen wie Männer. Auch bei Müller klagten mehr weibliche als männliche Patienten über seelisches Unbehagen.

Schuld am Stimmungstief ist der Mangel an Tageslicht, der den Hor-



Herbst und Winter sorgen immer wieder für stimmungsvolle Bilder. Die geringe Sonneneinstrahlung in den kalten Jahreszeiten drückt aber auch auf die Stimmung der Menschen.

Archivfoto: Henry Tornow

monhaushalt des Menschen beeinflusst. Durch die geringere Sonneneinstrahlung wird weniger Serotonin gebildet, das stimmungsaufhellend wirkt und die körperliche Aktivität anregt. Während die Produktion des „Glückshormons“ zurückgeht, steigt der Melatoninspiegel. Dieses Hormon wird bei weniger Lichteinwirkung im Herbst und Winter vermehrt ausgeschüttet und erhöht das Schlafbedürfnis. „Eigentlich handelt es sich bei die-

ser Umstellung um einen ganz natürlichen Prozess, ist doch eine Schonung des Organismus in Jahreszeiten biologisch sinnvoll, in denen ursprünglich wenig Ressourcen zur Verfügung standen“, erklärt Boris Mitric, Leitender Oberarzt an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Bopparder Heilig-Geist-Krankenhaus, das zum Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gehört. Erst in unserer heutigen Zeit, in der die

Menschen ständig Leistung abrufen müssen, werde der psychosomatische Rhythmus zum Problem. „Die saisonale Depression geht häufig über ein vermehrtes Schlafbedürfnis hinaus“, betont Mitric. Die Betroffenen sind schlapp, die Konzentration sinkt, der Antrieb ist vermindert, sodass sich viele ihren beruflichen und häuslichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen: „Nicht wenige schleppen sich jeden Morgen regelrecht zur Arbeit, zu Hause stapeln sich Geschirr- und Wäscheberge“, sagt der Facharzt.

Die depressiven Beschwerden könnten so weit gehen, dass sich die Betroffenen krankschreiben lassen müssen. Über den Herbstblues reden fällt vielen heute leichter als in der Vergangenheit, beobachtet Hans-Josef Müller. „Und Gespräch und Aufklärung hilft“, ist der Mediziner überzeugt. Wie Betroffene mit dem Symptomen umgehen, bis es im Frühling zu einer spontanen Besserung kommt, ist für LPK-Vorstandsmitglied Sabine Maur abhängig vom subjektiven Leidensdruck: „Viele kennen das

ja von sich, dass im Herbst das Stimmungsbarometer in den Keller sinkt, und haben Strategien.“ Das Einfachste sollte immer zuerst probiert werden, zum Beispiel viel Bewegung an der frischen Luft, „aber wenn das nicht reicht, Betroffene den Alltag nicht mehr hinbekommen, sollte ein Therapeut hinzugezogen werden“, meint die Psychotherapeutin. In der Andernacher Rhein-Mosel-Fachklinik machen sich die saisonal bedingten Depressionen zwar bemerkbar, „gemessen an anderen Depressionsarten sind sie aber selten“, sagt der ärztliche Direktor Stefan Elser.

Auch Kinder und Jugendliche erkranken an Depressionen. „Das wird häufig übersehen“, sagt Mitric. Zuverlässige Aussagen darüber, ob den jungen Leuten das triste Grau aufs Gemüt schlägt, kann Maur aufgrund der wenigen verfügbaren Studien aber nicht treffen: „Bei Kindern scheint die Jahreszeit keine Rolle zu spielen, bei Jugendlichen zeigt sich eine stärkere Reaktion auf Jahreszeiten infolge der pubertären hormonellen Veränderungen.“

Tipps gegen die Tristesse

Wichtigste Strategie, um dem saisonalen Seelentief zu begegnen, ist die Lichttherapie. Im Handel gibt es Glühbirnen, die taghelles Licht erzeugen. Oberarzt Boris Mitric empfiehlt regelrechte „Lichtduschen“ am Morgen für eine halbe Stunde mit medizinisch zertifizierten Leuchten, die eine Lichtstärke von 10 000 Lux abgeben.

„Diese Lichttherapie sollte allerdings ärztlich abgesprochen sein, da sie unter anderem bei bestimmten Augen- oder systemischen Erkrankungen zu unerwünschten Wirkungen führen kann“, sagt der Mediziner. Auch für Sabine Maur ist ein Lichttherapiegerät das Mittel der Wahl: „Die Geräte sind bezahlbar, nebenwir-

kungsfrei und wirken bei bis zu 80 Prozent der Betroffenen sehr gut“. Dringend ans Herz legt die Psychotherapeutin auch Bewegung an der frischen Luft: „Das klingt nach Allerweltsratschlag, ist aber das Wichtigste, sollte zur regelmäßigen Gewohnheit werden, und man kann schon im frühen Herbst präventiv damit beginnen.“ Hans-

Josef Müller rät seinen Patienten, einfache Gute-Laune-Strategien umzusetzen. Belebende Farben wie eine bunte Tischdecke oder Kissen, ein leuchtender Blumenstrauß, ein knalliges Hemd, Duftkerzen oder peppige Musik, dazu vitaminreiche Ernährung vertreiben das Grau und helfen der Stimmung auf die Sprünge.