



## WINTERDEPRESSION – WOHER KOMMT SIE UND WIE WIRKE ICH IHR ENTGEGEN?

Die Tage werden kürzer, das Wetter wird kälter und ungemütlicher, man bekommt nicht mehr so viel Tageslicht ab. Nicht untypisch ist es, dass viele dadurch im Winter in ein Stimmungstief – auch Winterdepression genannt – rutschen. Glücklicherweise klingen die Symptome in der Regel wieder ab, sobald sich auch der Winter verabschiedet und die Tage wieder länger hell und wärmer werden.

### **Wie äußert sich die Winterdepression?**

Man fühlt sich krank, antriebslos, hat ein erhöhtes Schlafbedürfnis, ist schneller gereizt und verspürt ein Gefühl der Melancholie oder Niedergeschlagenheit. Man kommt in einen Teufelskreis, da man sich sozial isoliert und sich aus dem Geschehen zurückzieht und lieber Zeit im Bett oder auf der Couch verbringt. Dieses Verhalten verstärkt jedoch häufig die Ausbildung depressiver Symptome.

Im Gegensatz zu einer Depression, bei der man eher unter Einschlaf- bzw. Durchschlafproblemen leidet, sowie Appetitlosigkeit und der damit verbundenen Gewichtsabnahme, verspürt man bei der sogenannten Winterdepression ein erhöhtes Schlafbedürfnis und kann zusätzlich Heißhungerattacken bekommen.

### **Wie entsteht eine Winterdepression?**

Leicht erklärt entstehen Winterdepressionen durch den Mangel an Tageslicht und der dadurch erhöhten Ausschüttung von Melatonin in unserem Körper.

Melatonin ist ein Schlafhormon, das uns normalerweise beim Einschlafen unterstützt, weil es uns müde macht, indem es antreibende und wachhaltende Hormone wie Noradrenalin oder Glückshormone wie Serotonin unterdrückt, erklärt die Amtsärztin. Das klingt erst mal nicht dramatisch. Allerdings entsteht durch den Überschuss von Melatonin ein hormonelles Ungleichgewicht in unserem Körper, was dazu führt, dass depressive Symptome entstehen können.



Bildquelle: Pixabay

### **Wie wirke ich ihr entgegen?**

Auch, wenn es banal klingt, aber manchmal machen Kleinigkeiten wie Spaziergänge an der frischen Luft, sich für ein paar Stunden mit Freunden treffen oder eine vitaminreiche Ernährung den Unterschied.

Vitamin C ist zum Beispiel für die Bildung der Botenstoffe Dopamin und Adrenalin zuständig, also für die gute Laune und für Energie. Ebenso spielt das Vitamin D3 eine große Rolle! Wie bei der Regulation des Botenstoffes Serotonin oder bei der Verwertung von Dopamin – beides sog. Glückshormone. Da das Vitamin D größtenteils über die Sonnenstrahlen aufgenommen wird, kommt es im Winter hier vermehrt zu Mängeln. Daher könnte man hier tatsächlich auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Mehr zu den Vitaminen, die vor allem im Winter für uns wichtig sind, können Sie in der November-Ausgabe in unserem [Newsletter-Archiv](#) finden.

### **Wie kann man die Bildung von Glückshormonen unterstützen?**

Serotonin, Dopamin, Oxytocin und Endorphine sind Botenstoffe – auch als Glückshormone bekannt – die einen Einfluss auf die Stimmung und die psychische Verfassung haben.

Kurz gesagt, werden diese Botenstoffe so gebildet:

**Serotonin:** Bewegen Sie sich! Gehen sie spazieren oder ins Fitnessstudio. Serotonin ist ein Stimmungsaufheller, der für mehr Motivation sorgt und der Gegenspieler von Melatonin ist.

**Dopamin:** Tun Sie sich selbst etwas Gutes, wie Ihr Lieblingsessen essen oder ein bisschen Self-care betreiben. Dopamin wird ebenfalls ausgeschüttet, wenn sie eine Aufgabe erledigen und diese kleinen Erfolge feiern. Dopamin ist das Belohnungshormon und entscheidend für das Glücksempfinden.

**Oxytocin:** Oxytocin ist das Liebeshormon, das ausgeschüttet wird, wenn Sie zum Beispiel ein Haustier streicheln, kuscheln oder geliebte Menschen umarmen. Es reduziert Angst und Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

**Endorphine:** Ebenfalls wie beim Serotonin wird es ausgeschüttet, wenn Sie sich auspowern und Sport treiben. Aber auch beim Lachen über lustige Filme oder beim Essen von Bitterschokolade. Endorphine stellen ein körpereigenes Schmerzmittel dar und regulieren die Stimmung.

Sich während einer Winterdepression zum Sport treiben oder zum Freunde treffen zu überwinden braucht manchmal seine Zeit. Man wird vielleicht auch nicht direkt Freude und Spaß daran empfinden. Wichtig ist, dass man sich nicht komplett isoliert. Mit der Zeit kommt die Lebensfreude wieder Stück für Stück zurück! Winterdepressionen lassen sich durch glücksfördernde Aktivitäten in der Regel gut bewältigen. Die Symptome klingen spätestens mit Einsetzen des Frühlings ab und eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens ist in Sicht. Wenn Sie bereits unter mehreren Winterdepressionen gelitten haben, ist die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Winterdepression sehr hoch. Je nach Stärke der Winterdepression wäre es ratsam, einen Experten (Hausarzt, Psychologe) aufzusuchen und mögliche Behandlungsformen zu besprechen. Wie man zum Beispiel mit seinen Gedanken und Gefühlen während dieser dunklen Zeit umgeht.