

# Der Herbst Depression davonlaufen



© Maridav AdobeStock 383211181

Wenn die Tage kürzer werden und man zunehmend im Dunkeln aufsteht oder nach Hause kommt, schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Oft spricht man dann auch vom Herbst- oder Winterblues oder der Winter-Depression. Tatsächlich kann die Niedergeschlagenheit in der dunklen Jahreszeit Züge einer Depression annehmen, genauer gesagt einer saisonal-affektiven Störung (SAD). Dabei handelt es sich um eine depressive Störung, die eine Sonderform der affektiven Störungen darstellt, also der psychischen Erkrankungen, die besonders die Stimmung betreffen. Eine echte Winter-Depression ist also mehr als ein wenig schlechte Laune. Von einer Depression unterscheidet sie sich vor allem dadurch, dass sie nur zu einer bestimmten Jahreszeit auftritt und die Betroffenen im Frühjahr und Sommer frei von Symptomen sind.

Dabei ist SAD alles andere als selten. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, insgesamt ist die Winter-Depression aber bei Menschen, die älter als zwanzig Jahre sind, relativ weit verbreitet. Auch Kinder und Jugendliche können unter dem Winterblues leiden. Hat man also selbst das Gefühl, unter SAD zu leiden, ist dies tatsächlich nichts Ungewöhnliches und man muss keine Hemmungen haben, den Arzt darauf anzusprechen.

Die Ursachen, die hinter der Winter-Depression stecken, sind noch nicht abschließend geklärt. Unter anderem wird der Mangel an Licht dafür verantwortlich gemacht, auch ein Zusammenhang mit dem Serotonin-Spiegel und der geringeren Aufnahme an Vitamin D in der dunklen Jahreszeit kann dazu beitragen.

Deutlich mehr Klarheit gibt es bei den Symptomen. Dazu zählen eine gedrückte Stimmung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Im Zusammenhang mit der Müdigkeit kann auch ein größeres Bedürfnis nach Schlaf vorkommen, bei dem die Betroffenen den Schlaf an sich aber nicht unbedingt als erholsam empfinden. Im Gegensatz zu einer gewöhnlichen Depression, bei der häufig auch Appetitlosigkeit auftritt, äußert sich die Herbst-Depression durch ein gesteigertes Hungergefühl – vor allem auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten. Auch Konzentrationsstörungen und eine geringere Leistungsfähigkeit können zu den Symptomen zählen.

SAD lässt sich nicht durch das Auftauchen von einzelnen Anzeichen diagnostizieren, entscheidend ist, dass Symptome gemeinsam auftreten.

Ein Ansatz zur Therapie bei der Winter-Depression ist die Lichttherapie. Erwiesen ist inzwischen aber auch, dass sich Sport und Bewegung bei Depressionen positiv auswirken und sogar einen vorbeugenden Effekt haben. Besonders gut geeignet sind hier Ausdauersportarten. Gerade bei Winter-Depressionen ist es auch sinnvoll, sich viel an der frischen Luft zu bewegen und Tageslicht aufzunehmen, um so dem Lichtmangel etwas entgegenzusetzen zu können.

Um die Vorteile von Sport und Bewegung an der frischen Luft miteinander zu kombinieren, empfehlen sich Walking oder Laufen als Ausdauersportarten, mit denen man der Winter-Depression entgegenwirken kann. Beim Sport werden auch Glückshormone frei, sogenannte Endorphine, die die Stimmung heben. Durch Bewegung an der frischen Luft und die Aufnahme von Tageslicht füllt man seinen Vitamin-D-Speicher auf und trägt dazu bei, den

Serotonin-Spiegel zu erhöhen. Man muss dafür nicht auf Sonnentage warten. Auch an bewölkten Tagen nimmt der Körper bei einem Ausflug ins Freie noch viel Tageslicht auf – und vor allem deutlich mehr, als wenn man sich gar nicht nach draußen wagt.

Mit dem Laufen lässt sich also gleich an mehreren Punkten ansetzen, außerdem braucht man zum Laufen oder Walken grundsätzlich nicht viel und fast jeder kann damit anfangen. Sportkleidung und Laufschuhe reichen aus. Wie bei jeder Sportart gilt: Man sollte den Körper mit der ungewohnten Form der Bewegung nicht überfordern und den eigenen Trainingszustand berücksichtigen. Langsam zu starten beugt auch Verletzungen durch Überlastung vor.

Ein guter Einstieg ins Laufen stellt Intervalltraining dar. Dabei wechseln sich Laufphasen und Gehphasen ab und man kann vergleichsweise schnell auch als Anfänger auf eine gewisse Ausdauer kommen. Hierzu gibt es auch fertige Trainingspläne auf Lauf-Websites, aus denen man je nach Fitness-Level und Zielsetzung auswählen kann.

Um sich an die guten Sportvorsätze zu halten, kann es helfen, sich einer Laufgruppe anzuschließen oder sich einen Trainingspartner zu suchen. Lässt sich beides nicht finden, kann man zumindest jemanden einweihen, der einen daran erinnert, das Training aufrechtzuerhalten.

Wenn man dauerhaft unter Symptomen einer Winter-Depression leidet, ist es wichtig, dies ärztlich abklären zu lassen. Ist man tatsächlich von SAD betroffen, wird zusammen mit dem Arzt eine Behandlung festgelegt, die am besten frühzeitig begonnen wird.