

Licht gegen Winterdepression: So steigern Sie Ihr Wohlbefinden!

Winterdepression in Hessen: Experten erklären Lichtmangel, Symptome und Tipps zur Verbesserung der Stimmung durch Lichttherapie.

Hessen, Deutschland - In den Wintermonaten leiden viele Menschen unter schlechter Stimmung, insbesondere wenn es früh dunkel wird. Martin Ohlmeier, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Kassel, erklärt, dass neurobiologische Gründe für dieses Phänomen verantwortlich sind. Weniger Licht führt zu einer erhöhten Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und kann einen Abfall des Serotoninspiegels verursachen, welchem als „Glückshormon“ bekannt ist. Dieser Lichtmangel kann zu einer saisonalen Depression führen, die oft mit Symptomen wie Antriebslosigkeit, Freudeverlust und Schlafproblemen einhergeht.

Wie [tagesschau.de](https://www.tagesschau.de) berichtete, ist nicht jeder, der im Winter müde oder schlecht gelaunt ist, zwangsläufig von einer Depression betroffen. Eine Depression wird erst diagnostiziert, wenn die Symptome die Funktionsfähigkeit stark beeinträchtigen. In Hessen variieren die Sonnenstunden im Winter; der Süden hat tendenziell mehr Sonnenschein. Meteorologe Thomas Kessler-Lauterkorn empfiehlt, in höheren Lagen nach Sonnenlicht zu suchen, wo oft blauer Himmel herrscht. Zur Verbesserung der Stimmung schlagen Experten vor, die Mittagspause im Freien zu verbringen und sich draußen zu bewegen, um Tageslicht zu nutzen.

Therapieansätze zur Linderung der

Symptome

Winfried Rief, Professor für klinische Psychologie, empfiehlt Lichttherapie mit speziellen Lichtstrahlern. Diese sollten eine Lichtstärke von 10.000 Lux haben. Lichttherapie sollte morgens für 30 bis 60 Minuten durchgeführt werden, um die hormonelle Regulation zu unterstützen. Auch die **Harvard Health** hebt hervor, dass saisonale affektive Störung (SAD) in den späten Herbst- und Wintermonaten auftritt. Mangelnde Lichtzufuhr gilt als Hauptfaktor für diese Form der Depression. Zu den typischen Symptomen gehören unter anderem Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Verlust des Interesses an zuvor geschätzten Aktivitäten und Schlafprobleme.

Die formale Diagnose von SAD erfordert, dass die Kriterien für eine major depressive Episode während Fall- und Wintermonaten über mindestens zwei Jahre hinweg erfüllt sind. Häufige Behandlungsansätze umfassen Antidepressiva sowie Lichttherapie, die Lichtboxen verwendet, um Sonnenlicht zu simulieren. Dabei wird geraten, eine Lichtbox mit 10.000 Lux zu nutzen und die Exposition bevorzugt vor 10 Uhr morgens für etwa 30 Minuten durchzuführen.

Zusätzlich weist Harvard Health darauf hin, dass Lichttherapie in der Regel sicher ist, jedoch gelegentlich zu geringfügigen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Reizbarkeit führen kann. Vor Beginn einer Lichttherapie sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden, insbesondere bei bestehenden gesundheitlichen Bedenken.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Lichtmangel
Ort	Hessen, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.tagesschau.de• www.health.harvard.edu

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at