ABO+

# Wenn der Winter auf die Stimmung drückt

Bei winterlicher Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist die Diagnose im Volksmund nicht weit. Doch eine Winterdepression kann gefährlicher sein, als viele glauben, erklärt UPD-Chefarzt Christoph Nissen.

Freitag 7. Februar 2020 21:02 von Interview: Chantal Desbiolles

1 9 0

Wer depressiv ist, hat Mühe oder kann gar nicht mehr am Alltag teilnehmen. Die Winterdepresson ist eine saisonale Form. Foto: Getty Images

**Während der dunklen Jahreszeit mag ich nicht recht aus den Federn und verkrieche mich abends auch früher wieder. Bin ich krank?**
Wenn Sie keine weiteren Beschwerden haben, bestimmt nicht. Es ist üblich, dass wir im Winter etwas Mühe haben, aus dem Bett zu kommen, sowie abends früher müde werden. Das ist eine ganz normale Anpassung an die Jahreszeiten. Diese Phasen von Müdigkeit und Energiemangel können saisonal sein. Solche Beschwerden können alle Menschen betreffen.

**Im Volksmund spricht man von einer Winterdepression. Tun Sie das auch?**
Man muss unterscheiden zwischen dem gängigen Winterblues und der klinischen Diagnose einer Depression.

Wer an einer Depression erkrankt, dem geht es nicht einfach vorübergehend etwas weniger gut. Betroffene leiden während mindestens zwei Wochen an anhaltender Niedergeschlagenheit, Interessen- und Antriebsminderung, dazu können sich Schlaf und Appetit verändern. Ausserdem sinkt das Selbstwertgefühl: unbegründete Selbstvorwürfe, Grübeln, eine schwere innere Unruhe begleiten eine Depression. Das kann bis hin zu Lebensüberdruss und Todeswünschen führen.

**Verläuft eine Winterdepression leichter als eine herkömmliche?**
Nicht unbedingt. Depressionen sind nie schwarz-weiss, sondern verlaufen in Graustufen. Das gilt auch für die Winterdepression als saisonale Spielart. Es gibt Menschen, die von einer leichteren Form betroffen sind und noch mit Mühe am Alltag teilnehmen können. Und andere, die nicht mehr aufstehen, ja sich nicht mal entscheiden können, was sie anziehen sollen.

**Wo liegen die Unterschiede?**
Die Kernsymptome sind dieselben.

Eine Besonderheit ist hingegen, dass viele Betroffene bei einer Winterdepression das Bedürfnis verspüren, mehr zu schlafen und zu essen. Das ist untypisch für depressive Episoden saisonaler Ausprägung.

**Immer mehr Menschen erkranken an Depressionen. Gilt das auch für diese saisonale Form?**
Die Häufigkeit von schwerer Depression ist über die Zeit und die Ländergrenzen hinweg recht stabil. Das gilt auch für die Winterdepression. Was zunimmt, ist die Bereitschaft Einzelner und der Gesellschaft, darüber zu sprechen. Das ist eine positive Entwicklung. Die berichtete Zunahme der Fälle wird auch bedingt durch diesen offeneren Umgang, eine stärkere Wahrnehmung, bessere Diagnostik und bessere Behandlungsmöglichkeiten.

**Diese Symptome machen eine Abgrenzung schwierig: Mehr Schlaf und mehr Kilos sind im Winter ohnehin programmiert.**
Das stimmt oft. Zwischen dem umgangssprachlichen Winterblues

und einer leichten Winterdepression zu unterscheiden, ist nicht einfach. Eine Depression hat einen höheren Schweregrad. Es ist wichtig, sie nicht als leichte Befindlichkeitsstörung abzutun. Das Ausmass an Beeinträchtigung ist ein guter Indikator. Spätestens wenn jemand nicht mehr am Alltag teilnehmen kann und allerspätestens wenn auch Todesgedanken und Lebensüberdruss dazukommen, ist professionelle Hilfe entscheidend. Dann ist die Vorstellung, dass es mit ein bisschen frischer Luft und Licht besser wird, fehl am Platz.

**Sie empfehlen also nicht, sich im Winter an die Sonne zu setzen?**
Doch. Licht ist ein wichtiger Faktor in der Entstehung einer Winterdepression. Präventiv kann Tageslicht jenen helfen, die wissen, dass sie betroffen sind. Auch Lichttherapielampen oder -brillen können ein Auftreten verhindern und zur Behandlung beitragen. Umgekehrt ist es entscheidend, zu wissen, dass das bei schwerer Depression nicht reicht. Dann ist eine professionelle Diagnostik und Behandlung unabdingbar.

**Welchen Einfluss haben Vitamin-D-Präparate?**
Für die gibt es keinen ausreichenden Wirksamkeitsnachweis bei einer Depression.

«Es mag sympathisch klingen,Vitamine zu schlucken. Bei den meisten schadet es ja auch nicht. Allerdings ist nicht klar nachgewiesen, dass sie etwas bringen.»

Christoph Nissen, stellvertretender Direktor der UPD Bern

**Sie mildern auch den Blues nicht?**
Meiner Einschätzung nach nicht, nein. Es mag sympathisch klingen, Vitamine zu schlucken. Bei den meisten Vitaminen schadet es ja auch nicht. Allerdings werden in diesem Markt Millionen umgesetzt, ohne dass klar nachgewiesen ist, dass die Produkte etwas bringen.

**Wie viele Patienten behandeln die UPD wegen einer Winterdepression?**
Mit etwa 400'000 Erkrankten pro Jahr schweizweit ist die Depression sehr häufig, aber schätzungsweise 10 Prozent bringen dieses saisonale Muster mit. In der Universitätsklinik

für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD wird etwa ein Drittel der Patienten wegen einer Depression behandelt, auf die Winterdepression entfallen unter 5 Prozent.

**Liegt das auch daran, dass die Unterscheidung schwierig ist?**
Das hat damit zu tun, dass eine winterliche Verstimmung häufig ist, aber oft nicht einen Schweregrad erreicht, dass sich Betroffene in unsere stationäre Behandlung begeben. Sie gehen eher zum Hausarzt oder zu niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen. Nur wenn diese Behandlung nicht ausreicht, ist eine stationäre Behandlung angezeigt.

**Sind oder waren Sie auch schon betroffen?**
Zum Glück nicht! Jeder fünfte Mensch erlebt das im Verlauf seines Lebens. Betroffene sagen mir, dass eine Depression das Schlimmste ist, was sie je erlebt haben. Es ist auch eine gefährliche Erkrankung; jeder zehnte Patient mit einer schweren Depression nimmt sich das Leben. Doch sie ist heute gut zu behandeln. Deshalb ist es wichtig, das auch zu tun. Und das Thema sachlich zu

behandeln, statt zu sagen: Augen zu und durch.

Freitag 7. Februar 2020 21:02

von Interview: Chantal Desbiolles

1 9 0

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein

**Kommentare**

Schreiben Sie einen Kommentar...

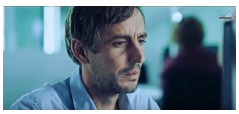
Region

## Scheinwerfer gegen die herbstliche Schwermut

Wenn der Herbst die Schwermut bringt: Eine saisonale Depression hat viel mit der inneren Uhr des

Menschen zu tun – und mit fehlendem Sonnenlicht. Weshalb das so ist, erklärt Spitzenmediziner und Schlafforscher Christoph Nissen.

Cedric Fröhlich vor 2 Jahre ABO+



Region

## Ärzte setzen auf Youtube

Ein Verein will mit einem Film für das Thema Depression sensibilisieren.

vor 1 Jahr

Region

## Zu wenig Licht im Winter: Winterblues

Kurze Tage, trübes Wetter – das drückt auf die Stimmung. Der Lichtmangel kann auch eine saisonale Depression auslösen. Was dagegen hilft, sagt der Psychiater Thomas Ihde.

Interview: Claudius Jezella vor 1 Jahr ABO+

Feedback

Für redaktionelle Hinweise können Sie sich gerne an unseren Leserservice wenden.

Fehler in der Rechtschreibung / Grammatik können Sie beim Korrektorat melden. Falls Sie Fragen zu Abos oder Probleme mit dem Login haben, steht Ihnen unser Kundendienst zur Verfügung.

BZ BERNER ZEITUNG

BERN EMMENTAL OBERAARGAU THUN OBERLAND

**Services**
E-Paper
Zeitungsarchiv
Newsletter
Wetter
Leserbilder

**Social**
Facebook
Twitter
Instagram

**Über uns**
Kontakt
Impressum
AGB & Datenschutz
Vertrauliche Tipps

**Abonnement**
Alle Angebote
Ferienumleitung/-unterbruch
espace.card
FAQ

**Anzeigen**
advertising.tamedia.ch
Mediadaten
Inserieren
Marktplatz
Todesanzeigen