

Viel Bewegung unter freiem Himmel

»Winterblues« | Mediziner Andreas Wahl-Kordon gibt Tipps / Sonnenlicht soll helfen

Hornberg (red/ijö). Der 22. Dezember 2015 war mit weniger als acht Stunden Sonnenlicht der dunkelste Tag des Jahres. Viele Menschen empfinden die Dunkelheit, die typisch für diese Jahreszeit ist, als bedrückend, fühlen sich antriebslos und haben über Monate schlechtere Laune. »Durch den geringen Anteil an Sonnenlicht senkt der Körper die Produktion des oft als Glückshormon bezeichneten Serotonins«, erläutert Andreas Wahl-Kordon, Privatdozent und Ärztlicher Direktor der Oberbergklinik Schwarzwald in Hornberg.

Melatonin macht müde und antriebslos

»Stattdessen schüttet der Körper vermehrt Melatonin aus, das sogenannte Schlafhormon. Es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, macht den Menschen müde und beeinflusst Stimmung und Antrieb.«

Ein erster Schritt für mehr Wohlbefinden seien ausgedehnte Spaziergänge, rät

Wahl-Kordon. Denn selbst bei geschlossener Wolkendecke würden Experten im Freien noch eine Beleuchtungsstärke von 20 000 Lux messen. Zum Vergleich: Eine herkömmliche Zimmerlampe leuchtet mit 750 Lux. Unter freiem Himmel könnten die betreffenden Rezeptoren im Auge viele Impulse aufnehmen, die dem Gehirn vermitteln, dass weniger Schlafhormone produziert würden. Der Mensch würde dadurch wacher, so Wahl-Kordon.

Wer sich tagsüber aus be-



Mediziner Andreas Wahl-Kordon Foto: Oberbergklinik

ruflichen Gründen überwiegend drinnen aufhalte, sollte über eine Therapielampe nachdenken, die das Tageslicht bis in die Abendstunden künstlich verlängern könne, rät er.

Rituale als Gerüst, das Halt gibt

»Ist das Stimmungstief nicht nur eine vorübergehende Laune, sondern eine anhaltende depressive Verstimmung, die zusammen mit Konzentrationsstörungen, hohem Schlafbedürfnis, Freudlosigkeit und Energielosigkeit auftritt, spricht man von einer Saisonal Abhängigen Depression«, erläutert der Mediziner. In diesem Fall sei das Verhältnis der Neurotransmitter Dopamin, Melatonin und Serotonin in eine deutliche Schieflage geraten. Doch auch dafür gebe es Lösungsansätze. »Die Stimmung ist kein Fremdkörper, der uns unkontrollierbar einnimmt. Jeder Einzelne bestimmt auch durch sein Denken und Handeln das eigene Empfinden«, ermutigt Wahl-

Kordon. Rituale und Strukturen könnten eine ausbalancierte Lebensführung schaffen. So entstehe ein Gerüst, das Halt gibt und hilft, die eigenen Stimmungsschwankungen besser in den Griff zu bekommen. »Gönnen sie sich neben viel Tageslicht und Bewegung das, was ihnen persönlich Spaß macht«, empfiehlt der Experte. Das könne etwa ein Wochenende im Wellness-Hotel, ein gutes Essen oder ein Treffen mit Freunden sein. Solche Ereignisse kurbelten die Produktion des Glückshormons Serotonin an, wodurch sich die Stimmung hebe.

In der Oberbergklinik würden regelmäßig Patienten mit Saisonal Abhängiger Depression behandelt. »Eine große Bedeutung kommt dabei auch den nonverbalen Therapieverfahren zu, denn hier werden die Patienten Schritt für Schritt an ein verändertes Körperempfinden herangeführt«, so Wahl-Kordon. Patienten sollten so das Zusammenspiel von Körper und Seele erleben und daraus ihre Gesundheit aktiv gestalten.