



# Was hilft bei Winterdepressionen?

Text: Eva Gerhartsreiter Bilder: zVg und iStock



**Rund um Weihnachten verbringen wir alle gerne mehr Zeit zu Hause. Viele werden auch etwas nachdenklicher und melancholischer.**

Der sogenannte Winterblues ist in unseren Breiten-graden eine normale menschliche Reaktion. Die Winterdepression hingegen bewirkt anhaltende und ausgeprägte Stimmungstiefs in der Herbst- und Winterzeit. Diese «saisonal abhängige Depression» beginnt oft bereits im Frühherbst mit den kürzer werdenden Tagen. Besonders Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko dafür, da sie aufgrund ihrer chronischen Erkrankung ohnehin höheren Belastungen im Alltag ausgesetzt sind. Und sie leiden doppelt, denn eine Depression kann die Stoffwechseleinstellung gehörig durcheinanderwirbeln. Deshalb ist es wichtig, Diabetes und Depressionen gut im Blick zu haben.

**Heisshunger und Müdigkeit können Symptome einer Winterdepression sein.**

**Auslöser und Symptome der Winterdepression** Hauptursache ist zu wenig Tageslicht. Das Gehirn bildet dann vermehrt das müde und schlapp machende Schlafhormon Melatonin. Dadurch können Antrieb und Unternehmungslust verloren gehen. Das führt zu weniger Aktivitäten, wodurch auch angenehme Erlebnisse ausbleiben, was noch lustloser und niedergeschlagener macht. Doch auch andere Symptome einer «klassischen» Depression können auftreten, zum Beispiel Interesselosigkeit, Konzentrationsprobleme oder Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit. Oft können Betroffene diese Beschwerden nicht einordnen.

### Besonderheiten der Winterdepression

- Heisshunger auf Kohlenhydrate, was bei Diabetes ungünstig ist.
- Vermehrter Schlaf und Tagesmüdigkeit. Auch zu viel Schlaf kann die Stimmung verschlechtern und noch mehr Müdigkeit auslösen.
- Abklingen der Symptome in den Frühlingsmonaten, wenn es wieder heller wird. Im Sommer sind die Betroffenen symptomfrei.
- Wiederholt sich zur selben Jahreszeit.

### Wann sich Hilfe holen?

Wenn sich die Beschwerden über einen längeren Zeitraum nicht bessern und Lebensqualität sowie Wohlbefinden merklich eingeschränkt sind, lohnt es sich zu handeln. Erster Ansprechpartner ist in der Regel Ihr Diabetesteam, die Hausärztin oder der Hausarzt.

### Welche Behandlungen gibt es?

Gute Nachricht: Die Winterdepression ist in der Regel gut und schnell behandelbar. Als erfolgreich erwiesen hat sich die Lichttherapie, denn Licht hellt das Gemüt auf. Betroffene setzen sich dabei regelmässig vor eine spezielle Tageslichtlampe mit hoher Lichtintensität (mindestens 10 000 Lux). Noch effektiver wird die Behandlung durch begleitende psychotherapeutische Gespräche bei einer Psychologin oder einem Psychologen, die/der auch mit der Erkrankung Diabetes vertraut ist. In Einzelfällen können auch Medikamente unterstützend wirken.

### Selbsthilfe-Tipps für Betroffene

In meiner Online-Praxis empfehle ich Diabetikerinnen und Diabetikern mit Stimmungstief die Kombination von möglichst viel Tageslicht und Bewegung. Sich täglich eine Stunde draussen aufzuhalten – zum Beispiel in der Mittagspause bei einem Spaziergang – kann sich bereits nach kurzer Zeit als Wundermittel entpuppen. Selbst an einem wolkenverhangenen Tag bekommen Sie mehr Licht ab als in einem gut erleuchteten Innenraum. Und da Bewegung ohnehin ein Stimmungsaufheller ist und zudem die Blutzuckerwerte verbessert, profitiert das Wohlbefinden Schritt für Schritt. Werden Sie aktiv!

### ÜBER EVA GERHARTSREITER

Die langjährige Fachpsychologin Diabetes (Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG) begleitet in ihrer Online-Praxis ([www.diabetes-psychologin.de](http://www.diabetes-psychologin.de)) Menschen mit Diabetes zu allen psychologischen Anliegen rund um die Erkrankung. Seit über zehn Jahren bildet Eva Gerhartsreiter zudem angehende Diabetesberaterinnen und -berater in der Diabetesakademie Traunstein in Oberbayern ([www.diabetes-akademie.net](http://www.diabetes-akademie.net)) aus und vermittelt den Teilnehmenden, welchen grossen Einfluss die Seele auf die chronische Erkrankung Diabetes hat und wie sie Menschen mit Diabetes bestmöglich in ihrem Alltag unterstützen können.

**Gehen Sie auch  
an trüben Tagen an  
die frische Luft.**

