



Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp:

## Gedrückte Stimmung in der dunklen Jahreszeit

Es ist grau und regnerisch, die Tage kurz. Das Wetter und die Jahreszeit drücken bei vielen Menschen auf die Stimmung. Neben der gedrückten Stimmung macht sich neben anderen Symptomen (zum Beispiel Heißhungerattacken) auch eine ausgeprägte Müdigkeit breit und das Schlafbedürfnis erhöht sich. Dabei beschränkt sich das saisonale Stimmungstief nicht nur auf den November, sondern beginnt bereits im Herbst und zieht sich durch die ganze kalte Jahreszeit. Junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre) und insbesondere Frauen scheinen hierfür ein erhöhtes Risiko aufzuweisen. Die ein oder andere Person findet sich in dieser Situation vielleicht gerade wieder und fragt sich, was man dagegen tun kann.

Auch wenn die spezifischen Ursachen dieses Stimmungstiefs in den Wintermonaten noch nicht geklärt sind, scheint es jedoch einen Zusammenhang zwischen dem mangelnden (Tages-) Licht und dem Stimmungstief zu geben. Da das natürliche Tageslicht unsere innere Uhr, also den zirkadianen Rhythmus steuert, kommt es bei einem Mangel an diesem zu einer Fehlfunktion. Es wird vermehrt das Schlafhormon Melatonin gebildet. Neben anderen Faktoren stimuliert Sonnenlicht aber auch das Glückshormon Serotonin. Daher kann sich fehlendes Tageslicht negativ auf den Serotoninspiegel auswirken, welcher wiederum mit Stimmungsstörungen in Verbindung gebracht wird.

In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Licht zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik beitragen kann. Hierfür werden Lichtquellen (Tageslichtlampen) mit 10000 Lux für 30 bis 45 Minuten verwendet. Die Lichttherapie sollte am besten zur gleichen Zeit und morgens kurz nach dem Aufstehen erfolgen. Auch wenn die Lichteinstrahlung im Verhältnis zur Mittagssonne gering ist, sollten sich Personen mit Erkrankungen der Augen oder Personen, die Medikamente nehmen, welche zur Lichtempfindlichkeit der Haut beitragen, vorher von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin beraten lassen. Aber es muss nicht gleich die teure Tageslichtlampe sein. Auch der regelmäßige Spaziergang bei Tageslicht insbesondere während den sonnigen Phasen kann helfen. Zudem ist dieser in der Regel frei von Nebenwirkungen.

Aber auch sportliche Aktivität, insbesondere ein moderates Training der Ausdauerleistungsfähigkeit, kann ebenso zur Symptomlinderung beitragen und die Stimmung heben. Versuchen Sie am besten Ihre Ausdauereinheit bei trockenem Wetter an die frische Luft zu verlegen, dann können Sie im besten Fall zeitgleich natürliches Tageslicht tanken. Hierfür bietet sich eine (Nordic-)Walking- oder Joggingeinheit gut an. Einige Menschen bevorzugen aber selbst bei kälteren Temperaturen noch die Runde auf dem Fahrrad oder Mountainbike. Egal für was Sie sich entscheiden, sollten Sie hierbei auf die klimatischen Gegebenheiten bezüglich der Kleidungsauswahl und die Bodenbeschaffenheit (Glatteis, Matsch usw.) achten, um Verletzungen zu vermeiden und weder zu frieren noch in der unpassenden Kleidung zu stark zu schwitzen.

Zusätzlich sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Ein Mangel an Nähr- und Vitalstoffen kann ebenfalls negative Auswirkungen auf den Organismus haben. Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren beeinflussen die Gehirnfunktion und den Serotoninspiegel. Omega-3-Fettsäuren kommen vor allem in Seefischen mit einem hohen Fettgehalt wie Lachs, Makrele und Hering, aber auch in pflanzlichen Speisefetten wie Raps-, Walnuss- und Leinöl vor. Die Fischmahlzeiten sollten ein bis zweimal pro Woche auf

dem Speiseplan stehen, um sich ausgewogen zu ernähren. Der Vitamin D-Spiegel lässt sich hingegen nur geringfügig durch die Ernährung beeinflussen, sondern vielmehr durch das Sonnenlicht oder bei einem starken Mangel gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie bei einem vorliegenden Vitamin D-Mangel über die Möglichkeit von Nahrungsergänzungsmitteln beraten.

Mit genügend (Tages-)Licht, Bewegung, am besten an der frischen Luft, und einer ausgewogenen Ernährung kann man selbst gegen das Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit aktiv werden und das eigene Wohlbefinden steigern. Falls sich allerdings Ihre Situation nicht bessert oder Sie dauerhaft belastet, scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen. Dort kann Ihre Situation individuell beurteilt und eine passende Maßnahme eingeleitet werden.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Weiterführende Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 28. November 2023 unter <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#c2393>

Galima, S. V., Vogel, S. R. & Kowalski, A. D. (2020). Seasonal Affective Disorder: Common Questions and Answers. *American Family Physician*, 102 (11), 669-672.

Meesters, Y. & Gordijm, M. CM (2016). Seasonal affective disorder, winter type: current insights and treatment options. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 317-327.

Pinchasov, B. B., Shurgaja, A., Grischin, O. V. & Putilov, A.A (2000). Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression before and after midday treatment with physical exercise or bright light. *Psychiatry Research*, 1, 29-42.

Rhonda, P. P. & Bruce N. A. (2015). Vitamin D and the omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action, part 2: relevance for ADHD, bipolar disorder, schizophrenia, and impulsive behavior. *The FASEB Journal*, 29, 2207-2222.

Zauderer, C. & Ganzer, C Anne (2015). Seasonal affective disorder: an overview. *Mental Health Practice*, 18 (9), 21-24.

Bilder:



<https://depositphotos.com/de/photos/traurige-frau.html?qview=114086528>



<https://depositphotos.com/de/photos/wald-winter-spazieren-sonne.html?filter=all&qview=222303338>