

Tips zur Bewältigung einer Winterdepression.

- Die Winterdepression oder saisonaler Depression (SAD)

Typischerweise beginnt diese in den **Herbstmonaten** und endet im **Frühjahr**.

- Frauen sind häufiger betroffen als Männer Sie sind in der dunklen Jahreszeit zunehmend niedergeschlagen, antriebslos, haben ein extremes Schlafbedürfnis sowie Heißhunger auf Schokolade.

Heute weiß man, dass Licht für viele Abläufe im Körper als Zeitgeber wirkt. Dabei gelangt das helle Licht über das Auge und die Sehnerven in Form elektrischer Impulse zur "inneren Uhr" unseres Gehirns.

Diese "innere Uhr" nutzt die Hell-Dunkel-Informationen und veranlasst andere Hirnstrukturen zur rhythmischen Ausschüttung chemischer Botenstoffe und Hormone.

Dies sind z.B. das **schlaffördernde Hormon Melatonin** einerseits und die **Botenstoffe Serotonin** und **Noradrenalin** als "**Gute-Stimmung-Macher**" andererseits.

Bei Dunkelheit wird müde machendes **Melatonin** produziert, bei genügend Licht wird die Produktion gestoppt

- **Was Körper und Seele jetzt brauchen ist Licht.**

Es wird für die Produktion von **Serotonin** benötigt.



Der menschliche Körper folgt einem biologischen Rhythmus - vor allem der Schlaf-Wach-Rhythmus wird dabei über den Lichteinfall im Auge reguliert.

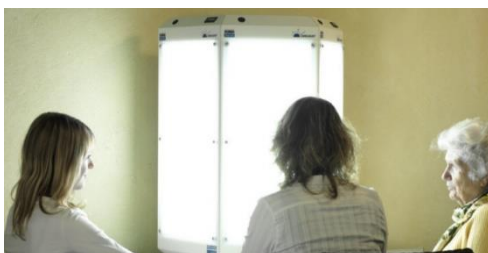
Quelle Fernsehmagazin „Lokalzeit Südwestfalen“ am 17.01.2018

Bei Menschen mit einer **Winterdepression** sind zudem die **Sehzellen im Auge** weniger **lichtempfindlich** als bei anderen Menschen.

Sehr wahrscheinlich ist auch das Glückshormon Serotonin an der Entstehung der Winterdepression beteiligt.

Was hilft gegen Winterdepression?

- Es gibt so einige Tipps und Mittel gegen Winterdepression zu lesen, auch im Internet.
- Doch hin und wieder wird der Ernst der Sache nicht richtig verstanden.



- Lachen Sie mal wieder, ziehen Sie sich helle Kleidung an, Wir haben versucht, die wirklich wichtigen Aspekte herauszufiltern, die als Mittel gegen **Winterdepression** in Frage kommen. Neben den besonders wichtigen und in Fachkreisen anerkannten Verhaltensweisen und Ratschläge sind auch einige weitere Mittel gegen die Winterdepression dabei, die von Betroffenen selbst stammen. Suchen Sie möglichst die für sich besten Ratschläge heraus. Aber nicht alles auf einmal.
- Eine **Winterdepression** oder auch eine normale **Depression** wird in ganz kleinen Schritten angegangen. Jede Woche einen Punkt ausprobieren, das ist ein guter Anfang



Die Winterdepression als Krankheit akzeptieren, und keine Selbstvorwürfe machen (**sehr wichtig**)

- Kein Alkohol, das kann die Symptome verschlimmern
- Das Aufstehen so angenehm wie möglich gestalten, weil der Start in den Tag besonders schwer ist.
- Nicht zuviel traurige Musik, auch wenn es schön zur Stimmung paßt.
- Spaziergang, um Licht und Luft zu tanken (**sehr wichtig**)
- Richtige Ernährung, weil der Körper sonst keine Energie hat, nicht überfordern, denn die Leistungsfähigkeit ist tatsächlich herabgesetzt
-

Ärztlichen Rat hinzuziehen, wenn es zu heftig wird (sehr wichtig)

- Bücher über das Thema lesen, weil es hilft, das Thema noch besser zu verstehen.
- Mal richtig ausheulen, weil es einem danach oft besser geht.
- Dem Partner Freiraum geben, denn auch er hat unter der Winterdepression zu leiden.

Lichttherapiegeräte gegen Winterdepression, weil es wirkt

SUNLIGHT Lichttherapie ist die bewährteste Behandlungsmöglichkeit bei einer Winterdepression



SUNLIGHT Lichttherapie und Farbtherapie" Das Mittel erster Wahl".

Die Wirkung des sehr hellen Lichtes ist **nicht vergleichbar** mit herkömmlichen Glühbirnen oder anderen Lichtquellen, die in der Wohnung vorzufinden sind.

- Medizinisch wirksame **SUNLIGHT Lichttherapiegeräte erzeugen über 10.000 Lux** Lichtintensität.
- Informationen zu den SUNLIGHT Lichttherapiegeräten, und wie diese angewendet wird, finden Sie hier: [Lichttherapie mit SUNLIGHT](#).
- Antidepressiva, wenn es sein muß auch das. Je nach Schwere und Leidensdruck kann es durchaus sinnvoll sein, Antidepressiva einzunehmen. Dieser Schritt erfolgt in Absprache mit einem spezialisierten Experten. Der Hausarzt ist hier zwar erste Kontaktperson, aber nicht unbedingt die beste Adresse für die Verschreibung der Medikamente. Die Diagnose sollte von einem **Psychiater** gestellt werden, der unter anderem auch eine bipolare Störung ausschließen oder andere medizinische Aspekte in Zusammenhang mit einer Winterdepression besser beurteilen kann.
- **Antidepressiva nie selbst verschreiben**, nie selbst in der Dosis anpassen, und vor allem nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt schlagartig absetzen. Antidepressiva machen nicht abhängig, und verdrehen auch nichts im Kopf.

Struktur in den Tag bringen, das gehört zu jeder Art von Depression

- Die Tagesstruktur kann bei einer Winterdepression ziemlich durcheinander geraten. Aber gerade eine geordnete Tagesstruktur ist besonders wichtig. Wann wird was erledigt (Aufgaben), wann ist es Zeit für Entspannung (Belohnung).
- In eine Tagesstruktur gehören auch unangenehme Aufgaben, wie der Besuch bei Freunden, oder der Spaziergang an der frischen Luft zu einer bestimmten Uhrzeit.
- Bewährt haben sich Stundenpläne, wie sie auch bei Schülern eingesetzt werden. 07:00-08:00 Lichttherapie und Frühstück, 14:00-15:00 Mittagessen kochen, 19:00-20:00 Buch lesen (Belohnung).

Die Tagesstruktur gibt Halt, ist aber tatsächlich nicht immer ganz einfach einzuhalten.

Die Winterdepression als Krankheit akzeptieren, und keine Selbstvorwürfe machen

- **Die Winterdepression ist keine einfache Verstimmung.**

- Die Winterdepression ist eine **echte Krankheit**, die auch von der World Health Organization beschrieben wurde und im ICD als Krankheitsbild vorkommt; eine Art Katalog der anerkannten Krankheiten.
- Mit der Winterdepression kommen **Antriebslosigkeit** (keine Lust), **Energielosigkeit** (die Kraft fehlt), **negative Gedanken** (alles sinnlos) und so Einiges mehr daher.



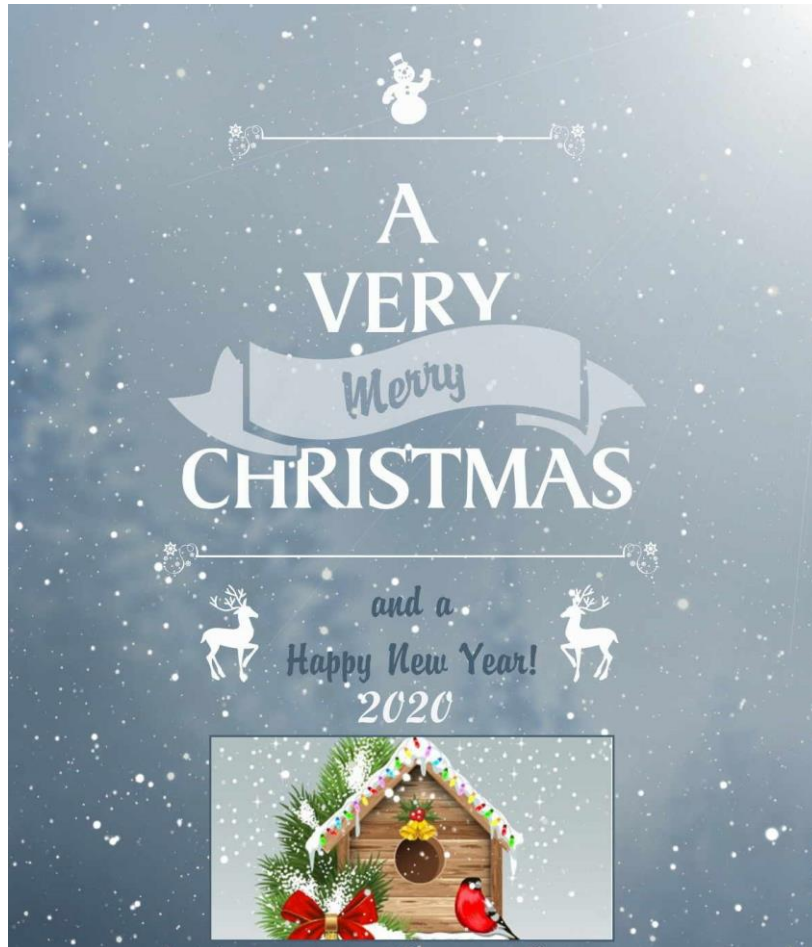
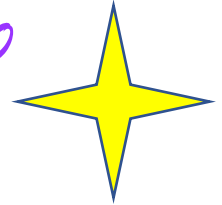
- Wichtig ist jetzt zu akzeptieren, dass diese Verstimmungen und vor allem die Kraftlosigkeit keine persönlichen Charakterschwächen sind.
Es ist nicht angebracht, sich in dieser Situation mit Selbstvorwürfen zusätzlich zu zerfleischen.
- **Akzeptieren sie, dass die Winterdepression eine Stoffwechselkrankheit ist**, für die Sie nichts können, aber garantiert verbessern können durch regelmäßige Anwendungen am Morgen mit **SUNLIGHT** Lichttherapiegeräte vom Marktführer **OLBRICH know how**



Beratung zur Vorsorge und Anwendungen der Lichttherapie und Farbtherapie auf dem Iserlohner Gesundheitstag 2019 durch Fachpersonal bei **OLBRICH knowhow**



*Wir danken unseren Kunden und Anwendern für Ihr
Vertrauen, wünschen Ihnen ein Frohes Weihnachtsfest,
und einen Guten Start ins neue Jahr 2020*



UO/hr.11/2019