

**Titel:** Winterblues: Depression oder Stimmungstief?

**Text-/Moderationsvorschlag:**

Die sogenannte saisonal bedingte Depression wird umgangssprachlich auch Winterdepression oder Winterblues genannt und trifft etwa jeden dritten bis vierten Deutschen.

**Filmlänge:** 3:06 Minuten Autor: Amandine Cormier

**Kamera & Technik:** Jonathan Haase

**Musiklizenz:** [artlist.io](https://artlist.io)

**Region:** Wunstorf

**O-Töne:**

Fabienne Führmann - Leitende Psychologin der KRH Psychiatrie Wunstorf

**Infos:**

Musik by [artlist.io](https://artlist.io)

Maya Beisitzman & Matan Ephrat - Once Upon a Time

Ardie Son - Prism

Lance Conrad - Rose Colored Glasses

Video mit Material von [artgrid.io](https://artgrid.io)

**Expertin rät zu Licht und Spaziergängen gegen Winterdepressionen**

epd-Gespräch: Björn Schlüter

*Hannover (epd). Permanentes Schmuddelwetter, Dunkelheit und Kälte - für manche Menschen sind das die perfekten Zutaten für Antriebslosigkeit, schlechte Laune und triste Gedanken. Doch der umgangssprachlich sogenannten Winterdepression lässt sich nach Ansicht der Psychologischen Psychotherapeutin Fabienne Führmann der Kampf ansagen. Die leitende Psychologin der KRH Psychiatrie Wunstorf rät vor allem zu Licht und auch Spaziergängen an der frischen Luft. „Auch ein Urlaub an einem hellen, wärmeren Ort wäre sicher eine Möglichkeit“, sagte sie im Gespräch mit dem Evangelischen Pressedienst (epd).*

Eine saisonal bedingte Depression lasse sich klar von einer klassischen Depression abgrenzen, erläuterte die Expertin. So werde eine klassische Depression meist gravierender von den Betroffenen empfunden und könne sich episodisch über das ganze Jahr zeigen - nicht eben nur im Herbst oder Winter. Zusätzlich gebe es in der Symptomatik Unterschiede. „Zum Beispiel ist es so, dass es bei einer Winterdepression eben auch dazu kommt, dass man vielleicht nicht Appetitlosigkeit hat, sondern eher Heißhungerattacken.“ Während Betroffene meist ein höheres Bedürfnis nach Schlaf hätten, äußere sich reguläre Depression eher in Ein- oder Durchschlafstörungen.

„Es ist auch so, dass die Winterdepression in den höheren Breitengraden deutlich häufiger auftritt“, sagte Führmann. „Also gerade dort, wo es länger dunkel ist im Winter ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Menschen so eine Form von Depression entwickeln können.“ Im Alltag könne sich jeder selbst fragen, ob er besonders im Herbst oder im Winter mit seiner Stimmung zu kämpfen habe, oder das Bedürfnis verspüre, sich komplett zurückzuziehen und wenig Antrieb habe. „Vielleicht bemerke ich auch im Vergleich zu anderen Leuten im Umfeld, dass ich damit mehr zu tun habe.“

Klare wissenschaftliche Erkenntnisse, warum manche Menschen stärker betroffen seien als andere, gebe es nicht, räumte die Expertin ein. „Ich glaube, tendenziell sind wir alle ein bisschen weniger fröhlich und aktiv und energiegeladener im Winter und Herbst, was eben durchaus mit der dunklen und regnerischen Jahreszeit zu tun hat.“ Generell gebe es Rezepte, um mit diesen Symptomen fertig zu werden.

„Wissenschaftlich erwiesen ist, dass eine Lichttherapie gut hilft. Es reicht allerdings nicht, wenn ich mir meine Schreibtischlampe anmache und mich davorsetze.“ Die geeigneten Lampen seien etwas teurer, sie imitierten aber das Sonnenlicht und hätten andere Wellenlängen. „Das ist wirklich das Mittel der Wahl, das zu empfehlen ist.“

Auch Spaziergänge in der Helligkeit des Tages seien geeignet, depressive Verstimmungen zu vertreiben. „Aber leider ist es in der hellen Zeit ja so, dass dann viele Menschen arbeiten. Und dann wird es eben schwierig“, sagte Führmann. Wer die Möglichkeit habe, sollte etwa in einer längeren Mittagspause Spaziergänge machen. „Das hat den Vorteil der körperlichen Bewegung, die wie Licht auch eine

antidepressive Wirkung hat. Von daher sind da direkt zwei Aspekte vereint.“

Wer feststelle, dass sich die eigene schlechte Stimmung nicht auf die Dunkelheit begrenze, wer trotz aller Versuche Schwierigkeiten habe, morgens aufzustehen oder sich generell zu motivieren, der solle den Arzt aufsuchen, mahnte die Expertin. „Denn dann sollte das abgeklärt werden und vielleicht braucht es dann andere Dinge, um mit der Depression besser umzugehen.“

epd Inb bjs dab

Der Film ist produziert von ekn (Evangelischer Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen GmbH). Der Evangelische Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen hat den Auftrag, Öffentlichkeit für kirchen- relevante Themen herzustellen. Die evangelische Kirche hat dabei keinen Einfluss auf die Produktion. Unsere Redaktion aus unabhängigen Journalisten entscheidet selbständig, welche Themen aufgegriffen werden und in welcher Form sie umgesetzt werden.

## Kontakt:

Lukas Schienke  
Evangelischer Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen GmbH (ekn)  
Knochenhauerstr. 42 | 30159 Hannover | Telefon: 0511 36069921  
schienke@ekn.de

**+++ Das Material ist frei zur redaktionellen Verwendung, kann  
bearbeitet und verändert werden. Die Nutzung ist kostenlos +++**