

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Was tun gegen den November-Blues?

von: Curt Diehm
Datum: 17.11.2017
18:45 Uhr

Mit dem Herbst verdunkelt sich nicht nur der Himmel, sondern bei vielen Menschen auch das Gemüt. Die Winterdepression hält Einzug, auch in die Büros. Was dagegen hilft – außer Schokolade.

Dieser Tage war mal wieder ein Patient bei mir, den ich seit langem betreue. Immer nach Allerheiligen schleicht er zu mir in die Klinik und sagt: „I’ve got the blues.“ Wir lachen dann ein wenig, weil es den Mann mit pünktlicher Regelmäßigkeit trifft: Ihn hat die Winterdepression ereilt.

Mit dem November beginnt die dunkle Jahreszeit. Es gibt nun Tage, an denen man kaum oder kein Tageslicht sieht. Das kann schon auf die Stimmung schlagen. Studien zeigen, dass in Mitteleuropa jede vierte Frau und jeder fünfte Mann zu dieser Zeit Symptome wie Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, erhöhtes Schlafbedürfnis und Heißhungerattacken entwickelt. Dieser Durchhänger trifft den normalen Mitarbeiter gleichermaßen wie den leitenden Angestellten. Gerade jene Manager, die aus dem Vollen schöpfen und immer auf dem Gas stehen, trifft das Phänomen besonders hart. Sie fühlen sich ausgepowert und verstehen nicht so recht, warum ihnen Dinge nicht mehr so leicht von der Hand gehen, die sonst selbstverständlich sind.

Psychologen und Psychosomatiker sprechen in diesen Fällen vom November-Blues, eine Vorstufe der Winterdepression oder SAD (saisonal abhängige Depression). Die leichtere Form möchte ich nicht pathologisieren. Die meisten der betroffenen Menschen sind schlicht nur nicht gut drauf. Natürlich trifft es im Herbst und Winter auch jene besonders häufig, die grundsätzlich unter Depressionen leiden. Mit November-Blues ist jedoch keine akute Form der Depression gemeint. Diese muss vom Facharzt behandelt werden. Auch Psychosomatiker und Psychiater haben in der dunklen Jahreszeit alle Hände voll zu tun.

Der ausschlaggebende Faktor für die abgeschlafte Stimmung ab November ist das fehlende Licht. Die Zirbeldrüse schüttet vermehrt Melatonin aus. Melatonin wirkt schlaffördernd. Parallel nimmt der Serotonin-Spiegel ab. Serotonin ist der Gegenspieler von Melatonin. Damit bleibt eine stimmungsaufhellende Wirkung aus. Es gibt Lebensmittel, die viel Serotonin enthalten. Bananen gehören dazu, vor allem aber auch Schokolade. Das erklärt die ausgeprägte Lust auf Süßigkeiten in der trüben Jahreszeit. Dieser Effekt birgt nicht selten die Gefahr einer Gewichtszunahme.

Was hilft?

Was hilft außer Bananen und Schokolade noch gegen die schlechte Laune? Ideal ist Bewegung an der frischen Luft, auch bei Wind und Wetter. Spaziergänge, Jogging, Radfahren, Nordic Walking, Fußball mit den Kindern, alles so oft wie überhaupt nur möglich. Auch wenn der innere Widerstand groß ist, man muss raus, denn es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung.

Eine geniale Methode gegen den November-Blues ist die Lichttherapie. Dafür braucht es Therapielampen mit hellen Lichtquellen von 10.000 Lux. Am besten macht man die Therapie morgens nach dem Aufstehen und täglich, auch wenn man keine Symptome hat. Die Lampe kann aber auch auf dem Schreibtisch stehen, wobei man natürlich nicht direkt in die Lichtquelle schauen sollte. Positive Effekte stellen sich schon bei einer Bestrahlungszeit von 30 Minuten pro Tag ein. Noch kurz zu den Lux: An einem Sommertag bei uns in Deutschland herrschen 10.000 Lux, am Äquator bis zu 80.000 Lux. Eine Innenbeleuchtung bietet hingegen maximal 300 bis 800 Lux. Die Quelle einer Lichttherapie hat keine UVA- und UVB-Strahlung. Die Lichttherapie gilt heute eindeutig als evidenzbasiert. Wichtig ist, gleichzeitig dazu kein Johanniskraut einzunehmen, das viele Menschen zur Stimmungsaufhellung einsetzen. Dieses kann nämlich zu einer Lichtsensibilisierung führen. Heilsam kann auch ein Wellnessaufenthalt mit Massagen, Bädern, Aromatherapie und Sauna wirken. Ein Kurzurlaub in der Sonne im November und Dezember bietet sich ebenfalls an, also nichts wie weg aus dem trüben Deutschland.

In der dunklen Jahreszeit sollten Sie auch darauf achten, dass der Vitamin-D-Spiegel im Normbereich liegt. Vitamin-D-Mangel kann mitverantwortlich sein für Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Bei einem Mangel kann auf ärztlichen Rat hin Vitamin D substituiert werden. Einfache alltagstaugliche Tipps sind zudem Kalt-Warm-Duschen und ausreichend Flüssigkeitszufuhr während des Tages.

Zuletzt möchte ich darauf hinweisen, dass der November-Blues auch eine Frage der Einstellung ist. In dieser Jahreszeit weniger Energie zu besitzen ist normal. Man kann dem beginnenden Winter auch seine schönen Seiten abgewinnen, statt nur gegen das innere Tief zu kämpfen.

Es ist die perfekte Zeit zum Verlangsamen, Herunterkommen und Kerzen anzünden. Dazu passt, dass Leipziger Forscher festgestellt haben, dass Kuscheln biochemische und bioelektrische Reize setzt, die antidepressive Wirkung haben.

Raus an die Luft, Lichttherapie, Kurzurlaube, Entschleunigung, Kerzen anzünden, Sie mögen denken: Eigentlich habe ich anderes zu tun, als meine Seele gegen die Winterdepression zu wappnen. Ich muss schließlich arbeiten! Falsch: Wer im Büro oder bei Verhandlungen schlechte Laune verbreitet, wird am Ende keine guten Ergebnisse erzielen. Deshalb ist es besser, ein wenig auf die innere Stimme zu hören und als Lohn dafür mental gesund zu bleiben – auch wenn es ein wenig Zeit kostet.