

**1000**  
**TESTHÖRER**  
**GESUCHT**
**Gratis:** Testen Sie **hier** das neue  
**WAVE® Music System**


ARCHIV | RSS | IMPRESSUM | KONTAKT | NEWSLETTER

ANZEIGEN | EPAPER | ABO

Volltextsuche

suedkurier.de

 Login  Passwort 

 Registrieren  Passwort vergessen? 

08. November 2006

Startseite

Region

 Bad Säckingen  
 Donaueschingen  
 Friedrichshafen  
 Furtwangen  
 Konstanz  
 Markdorf  
 Pfullendorf-Meißkirch  
 Radolfzell  
 Rheinfelden  
 Singen  
 St. Georgen-Triberg  
 Stockach  
 Überlingen  
 VS-Villingen  
 Waldshut-Tiengen

Nachrichten

 Schlagzeilen  
 Thema des Tages  
 Politik  
 Wirtschaft  
 Baden-Württemberg  
 Weltspiegel  
 Leute! und Boulevard  
 Kultur  
 Click und Multimedia  
 Tipps und Trends  
 Typisch Frau  
 Kommentare  
 Leitartikel

Fotos &amp; Videos

Freizeit

 Veranstaltungen  
 Kino  
 Reise  
 Tickets  
 Wetter  
 Festivals  
 Gesundheit  
 Wochenende

Sport

 Aktuelles  
 Regionalsport  
 Fußball  
 Sporttabellen  
 Sportarten

Anzeigen

 Immobilien  
 KFZ-Markt  
 Stellenmarkt  
 Gelegenheitsmarkt  
 Treffpunkt  
 Prospektbeilagen

 Startseite > Nachrichten > **Tipps und Trends**

## Tipps und Trends

Textgröße

02.11.2006 05:15

### Mit dem Sommer schwindet die gute Laune



Bild: dpa Wenn der Sommer geht, sind viele Menschen schlechter gelaunt und etwas schläfriger. Eine Winterdepression ist das aber noch nicht. In den meisten Fällen hilft etwas Bewegung im Tageslicht.

Das Weckerklingeln ist furchtbar. Draußen ist es noch dunkel, und als es heller wird, sieht man den zähen Nebel. Ein neuer Herbsttag hat begonnen. Für viele Menschen eine schreckliche Vorstellung.

"Winterdepression" - mit dieser Selbst-Diagnose sind da viele schnell bei der Sache. Doch nicht jeder, der im Herbst und Winter mal schlechter drauf ist, muss sich deswegen Sorgen machen. Bis zu einem gewissen Grad ist das ganz normal. Der Körper bekommt weniger Licht ab, die Nächte sind länger und es ist kälter - kein Wunder, dass man da schläfriger ist. Eine wirkliche Depression ist das aber nicht.

"Von einer Winterdepression spricht man, wenn in den letzten drei Wintern hintereinander eine Depression aufgetreten ist", sagt Dr. Henner Giedke, Oberarzt an der Uni-Klinik für Psychiatrie in Tübingen. Eine Depression im klinischen Sinne hat strenge Kriterien. Mit dem, was landläufig als Depression bezeichnet wird, hat eine klinische Depression wenig zu tun.

Auch Professor Klaus Schonauer vom Zentrum für Psychiatrie Reichenau sagt: Die ganz milden Formen, die viele Menschen im Winter bei sich feststellten, seien "meist nicht krankheitswertig. Das ist so ähnlich wie beim Babyblues, den nach der Entbindung viele Frauen haben und der bald wieder verschwindet."

Doch es gibt auch stark Betroffene. Nach Schätzungen sollen rund 800000 Menschen in Deutschland unter einer Winterdepression leiden, viele davon sind Frauen. Als Ursache wird ein Mangel an Licht vermutet - genau weiß man es aber nicht. Viele Betroffene leiden unter Traurigkeit, mangelndem Antrieb, Schlafstörungen und manchmal auch körperlichen Beschwerden. Schwere Fälle reagieren ebenso wie "richtige" Depressionen auf Medikamente. Umgekehrt reagieren auch "normale" Depressive oft positiv auf eine Lichttherapie. Giedkes Fazit: Eine wirklich ernste Depression im Winter ist ein Sondertyp der normalen Depression, der jahreszeitabhängig auftritt. "Es gibt auch Frühjahrs- und Herbstdepressionen."

Für die vielen, ganz leichten Fälle genügen daher auch ganz einfache Tricks. "Körperliche Bewegung wirkt", berichtet Giedke von Ergebnissen eigener Studien. Oft wird vermutet, dass durch Sport der Serotonin-Spiegel im Gehirn erhöht wird und dadurch das Stimmungstief gemildert wird. Doch so einfach läuft der Gehirnstoffwechsel nicht ab. Jede Zelle "entscheidet", wie sie einen Botenstoff nutzt. Manchmal werden sie auch unzureichend verwertet. Zudem sind noch viele andere Botenstoffe beteiligt, deren Funktion man noch nicht genau kennt.

"Vermeiden sollte man zu langes Schlafen", rät Giedke. Gut sei, jeden Tag spazierenzugehen. "Schauen Sie dabei immer wieder in den Himmel, natürlich nicht direkt in die Sonne. Dieses Licht reicht aus." Wer eine Lichttherapie vorziehe, könne diese morgens nutzen, wenn er abends nicht gut einschlafen könne - oder abends, wenn man früh müde werde. Die Wirksamkeit der Lichttherapie ist freilich unter den Ärzten umstritten. Eine ganz andere Theorie zur Behandlung von Winterdepressionen hat die Naturheilkunde. Dr. Vinzenz Mansmann aus Bad Waldsee erklärt, dass nach der chinesischen Medizin die Leber im Herbst und Frühjahr ihren

Webtipps

[Die beste Private Krankenversicherung finden](#)
**GELD.de**

Ein Jahr Versicherungsbeitrag für Ihre private Krankenversicherung geschenkt bekommen. Nutzen Sie hier unseren [Versicherungsvergleich](#). [www.geld.de](http://www.geld.de)  
 Private Krankenversicherung

**AWD**

Jetzt Online-Vergleich starten und sparen. [www.AWD-finanzen.de](http://www.AWD-finanzen.de)  
 Pkv im Preisvergleich

**billiger.de**

Finden Sie jetzt den besten Preis für Pkv in Deutschlands großem Preisvergleich. Mehr als 10 Mio. Angebote für Sie kostenfrei zum Vergleich. Es geht immer - [billiger.de](http://billiger.de)  
 Lehrstellenbörse

[Noch keinen Ausbildungsplatz?](#)

Freie Lehrstellen für verschiedene Berufe in ganz SÜDKURRIER-Land finden sich auch in unserer großen Lehrstellenbörse online [hier](#). Ratgeber

[Kostenlose Finanz- und Ratgeber-Tipps für Abonnenten](#)

Finanz-Informationen und Ratbertexte kostenlos abrufen, die sonst nur gegen Bezahlung zu erhalten sind. Click!

 Click und Multimedia  
 Traumpartner finden 

 Click und Multimedia  
 Alt, arm, weiblich: So sind Deutschlands Offliner 

Videos: Kurios

[Delfin mit vier Flossen entdeckt](#)
[Neues Kreuzfahrtschiff aus Papenburg](#)

Handelsregister  
Trauer-Anzeigen  
Anzeigenaufgabe  
Mediadaten

#### Service

Abo-Bestellung  
Abo-Service  
ePaper  
AboVorteil  
Shop  
SÜDKURIER Reisen  
Kontakt

#### Im Dialog

Leser-Reporter  
Leserbriefe  
Weblogs

#### Weitere Angebote

Partnersuche  
Abnehmen? e-Balance  
Finanz-Tipps  
SÜDKURIERTel  
Gesundheit  
Profit  
Restaurantführer  
Bodensee-Ferien

jahreszeitlichen Tiefpunkt erleide - und das macht offenbar manche Menschen müde. Daher seien Maßnahmen gut, die die Leber stärken. Zum Beispiel: Weniger Alkohol trinken, Spaziergänge und Sport machen, in die Sauna gehen, vitaminreiche Nahrung bevorzugen. Schaden kann das auch putzmunteren Menschen auf keinen Fall. Wer dann noch immer nicht genug Licht hat, kann noch mehr tun: Ein oder zwei Wochen Fernurlaub an einem sonnigen Strand machen den kalten Winter schon viel kürzer. Und wer schon zuhause gern mehr Licht verbreiten möchte: Kerzen schaffen im Herbst und Winter eine besonders schöne Atmosphäre und wärmen die Seele.

Beate Schierle

Zu diesem Thema:

 [Mehr im SÜDKURIER ePaper lesen. Die ganze Zeitung als pdf!](#)

Diesen Artikel:

-  DRUCKEN
-  VERSENDEN
-  SPEICHERN



#### [Bullenjagd auf der Autobahn](#)

Partner gesucht?

Franziska (34) und Martin (31):



Finden auch Sie wie Franziska und Martin den Partner, der perfekt zu Ihnen passt!

**[Lesen Sie mehr...](#)**

Videos: Buntes

 [George Michael einmal ganz nah](#)

 [Britney Spears lässt sich scheiden](#)

 [Fergie zeigt sich ganz ... von ihrer schwachen Seite](#)

SMS News gratis!

[News aufs Handy](#)

Sie wollen immer top-aktuell informiert sein? Dann abonnieren Sie jetzt kostenlos den SÜDKURIER Blitz! [Und so einfach geht's](#)



WWW.SUEDKURIER-MEDIENHAUS.DE | WWW.SUEDKURIERTEL.DE | WWW.DKZ.SUEDKURIER.DE | WWW.ARRIVA-SERVICE.DE  
WWW.PROFIT-WIRTSCHAFT.DE | WWW.SCHLARAFFENLAND.SUEDKURIER.DE | WWW.BODENSEEFERIEN.DE  
WWW.PSG-BW.DE | WWW.WERKZWEI-KONSTANZ.DE | WWW.DRUCKEREI-KONSTANZ.DE | WWW.AUF-DRAHT.COM  
WWW.KONSTANZERSTADTMAGAZIN.DE | WWW.ZEIGDICH.DE  
WWW.SUEDKURIER.IMMOWELT.DE | WWW.SUEDKURIER.STELLENANZEIGEN.DE | WWW.SUEDKURIER.AUTOANZEIGEN.DE

© SÜDKURIER GMBH 2006