

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 12: Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet

Artikel: Über dem Nebel scheint die Sonne
Autor: [s.n]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558473>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auf die Nerven geht er den meisten von uns – der Winter mit seinem trüben, grauverschleierten Himmel, in dem man tage- oder wochenlang keinen Sonnenstrahl zu sehen bekommt und abends schon früh das Licht einschalten muss. Ein Fünftel aller Menschen wird in der dunklen Jahreszeit mit ihren kurzen Tagen, niedrigen Temperaturen und dem trüben Wetter sogar richtig krank. Doch Auswirkungen der gedrückten Stimmung müssen nicht einfach hingenommen werden. Und:



Über dem Nebel scheint die Sonne

Bei Umfragen stellte sich heraus, dass sich im Spätherbst und Winter 50 Prozent der Befragten energielos fühlen, bei 47 Prozent wächst das Schlafbedürfnis, 31 Prozent sind sozial weniger aktiv und weitere 31 Prozent fühlen sich im Januar, Februar und März allgemein weniger wohl.

Bei 20 bis 25 Prozent der Menschen sind die körperlichen und seelischen Reaktionen auf die winterlichen Bedingungen stark ausgeprägt. Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos, haben zu nichts Lust und würden sich am liebsten zum Winterschlaf zurückziehen. Doch sobald der Frühling kommt, regen sich ihre Lebensgeister wieder.

Winterdepression

Dieses Phänomen, das erst 1984 zum ersten Mal wissenschaftlich beschrieben wurde, ist seither als *Winterdepression* bekannt und wird im Fachjargon als SAD bezeichnet (seasonal affective disorder, d.h. saisonabhängige Gemütserkrankung oder saisonal abhängige Depression). In der dunklen Jahreszeit klagen die Betroffenen über grosse Müdigkeit und unerklärliche Traurigkeit, sie fühlen sich

schwermüdig, leistungsschwach und ohne Energie. Oft geht es ihnen auch körperlich nicht gut, und sie klagen über Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen sowie prämenstruelle Beschwerden.

In einigen Punkten allerdings unterscheiden sich die Symptome der Winterdepression von anderen Depressionen. Ein winterdepressiver Mensch hat meist einen gesteigerten Appetit, vor allem nachmittags und abends überfällt ihn Heißhunger auf kräftige, fette Speisen und Süßigkeiten, während andere Depressive eher über Appetitlosigkeit klagen. Wenn es für die meisten Formen der Depression typisch ist, dass die Patienten schlecht schlafen, können SAD-Patienten schlafen wie die Murmeltiere und möchten am liebsten morgens erst aufstehen, wenn es draussen hell ist.

So eindeutig der Zusammenhang zwischen Lichtmangel und depressiver Verstimmung ist, so wenig sind die genauen Ursachen bzw. Einflüsse auf Biorhythmus, Hormonhaushalt und vegetatives Nervensystem geklärt. Was man aber kennt, sind zwei hochwirksame Behandlungsmöglichkeiten.

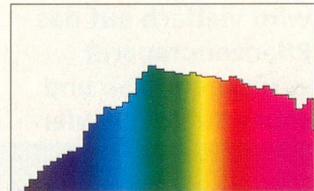
Licht ist Leben. Die Lichttherapie

Menschen, die stark unter saisonalen Stimmungsschwankungen leiden, werden schon durch dunkle Wohnungen oder Büroarbeit unter schlechter Beleuchtung negativ beeinflusst.

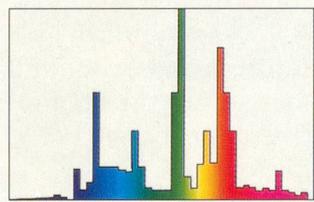
Bei leichteren Beschwerden können bereits längere Spaziergänge im Freien (auch ein bewölkter Himmel lässt noch ausreichend Strahlen durch), Aufenthalte über der Nebelgrenze oder Winterurlaube in sonnigeren Gefilden helfen. Wo dies nicht möglich scheint oder die Symptome gravierender sind, hat sich die Lichttherapie als wirksam erwiesen. Vor allem die ins Auge dringenden Lichtstrahlen vertreiben die dunklen Schatten von der Seele, denn die über die Netzhaut aufgenommenen Lichtimpulse werden an die Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems weitergeleitet und wirken von dort aus auf das gesamte hormonelle System und die «innere Uhr».

In der modernen Lichttherapie hat sich vor allem der Einsatz sogenannter Vollspektrumlampen zuhause durchgesetzt, die das Tageslicht weitgehend nachahmen - einschliesslich geringer Mengen an UV-Strahlen. Diese in Zusammenarbeit von US-Militärs und NASA entwickelten Lichtquellen, die in Amerika *Vita-Lite* und in Europa *True-Lite* genannt werden, wurden 1983 in den USA offiziell als Heilmittel registriert.

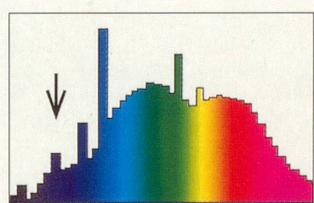
Doch für das Wohlbefinden spielt nicht nur die Helligkeit eine Rolle. Durch die Verbindung der neuen Leuchtstoffröhren mit elektronischen Vorschaltgeräten wird das zwar nicht bewusst wahrgenommene, aber doch störende Lichtflimmern vermieden. Noch einen Schritt weiter gehen die sogenannten *Wendel-Lampen*, die den charakteristischen Wechsel der Farbanteile des Sonnenlichts nachbilden: vom Rotgold des Sonnenaufgangs über das weisse Mittagslicht bis hin zu den abendlichen Tönen mit ihrem stärkeren Blauanteil.



Spektralverteilung des natürlichen Tageslichts



Spektrum einer gewöhnlichen Leuchtstoffröhre



Das Vollspektrumlicht von True Lite zeigt eine weitgehende Annäherung an Naturlicht.

Abb.: «Gesundes Licht», Alter Postweg 101, D 86159 Augsburg



Johanniskraut, hat in den letzten Jahren einen rasanten Siegeszug hinter sich: bei leichten bis mittelschweren Depressionen wird vielfach auf das Pflanzenpräparat zurückgegriffen und sogar auf jedem vierten Rezept wird ein Hypericumpräparat verordnet. In der Schweiz ist Hyperiforce von A.Vogel erhältlich, in Deutschland bekommt man in Apotheken die Urtinktur Hypericum perforatum.

Typisches Kennzeichen für die «Perforata» sind die punktgrossen «Löcher» in den grünen Laubblättern, die deutlich zu erkennen sind, wenn man sie gegen das Licht hält. Die helleren, durchsichtigen Stellen, bei denen es sich um Sekretbehälter für farblose ätherische Öle und Harze handelt, sind auch die Ursache für den Namen *Tüpfelhartheu*. Die Pflanze mit dem zweikantigen Stängel, der sich im oberen Teil verästelt, wird zwischen fünfzig und hundert Zentimeter gross und trägt Blüten mit fünf spitzen, goldgelben Kronblättern. Zerreibt man frische Johanniskrautblüten zwischen den Fingern, färbt sich die Haut rot.

In der Volksmedizin hat das Johanniskraut schon immer eine grosse Rolle gespielt. Von der Antike bis zum Mittelalter wurde es als innerlich und äusserlich anwendbare Arznei geschätzt, bis es dann für lange Zeit fast in Vergessenheit geriet.

Nun steht das Johanniskraut wieder im Mittelpunkt des Interesses, denn es leistet bei der Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen wertvolle Hilfe, ohne Nebenwirkungen zu zeigen. Wichtig: Johanniskrautpräparate zeigen keine sofortige Wirkung. Erst nach acht bis vierzehn Tagen entfalten sie ihre volle Wirkung.

Anzeichen einer Winterdepression

- Antriebslosigkeit, Energiemangel
 - grundlose Traurigkeit, Freudlosigkeit
 - schlechte Laune, Reizbarkeit bis hin zu Wutausbrüchen
 - Konzentrationsschwierigkeiten
 - sozialer Rückzug
 - verminderter sexuelles Verlangen
 - ungewöhnliches Verlangen nach Kohlenhydraten (Nudeln, Brot) und Süßigkeiten
 - Gewichtszunahme
 - vermehrtes Schlafbedürfnis, verbunden mit Schwierigkeiten, morgens aufzustehen und pünktlich zu sein
 - körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen
- Bevor die Diagnose gestellt werden kann, sollten folgende Erkrankungen ausgeschlossen werden:
- Unterfunktion der Schilddrüse
 - Unterzuckerung
 - Chronische oder akute Viruserkrankungen

Die Einnahmedauer ist je nach Einzelfall verschieden und kann zwischen vier und mehr Wochen liegen. Auf jeden Fall sollte man, um den nicht selten vorkommenden Rückfällen vorzubeugen, das Mittel erst drei bis vier Wochen nach Abklingen der Symptome absetzen.

Übrigens schliessen sich im Allgemeinen Lichttherapie und Johanniskrautanzwendungen nicht aus. Oft sind allerdings kürzere Bestrahlungszeiten anzusetzen, weil Johanniskraut die Aufnahme und biologische Wirkung des Lichts unterstützt.

Gemütsverstimmungen nehmen ständig zu.

Depressive Verstimmungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie haben in den letzten Jahrzehnten so zugenommen, dass manche von einer «Depressionsepidemie» reden. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) macht jeder Vierte irgendwann eine depressive Phase durch. Depressionen treten nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich schlechend. Allzuoft werden erste Symptome nicht erkannt oder nicht richtig eingeordnet, weder von den Betroffenen selbst noch von den Ärzten und Therapeuten.

Typisches Kennzeichen einer Winterdepression (SAD) und ihrer schwächeren, viel häufiger vorkommenden Verlaufsform, die Winterblues (S-SAD) genannt wird, ist, dass die depressiven Schübe überwiegend in der dunklen Jahreszeit regelmässig wiederkommen.

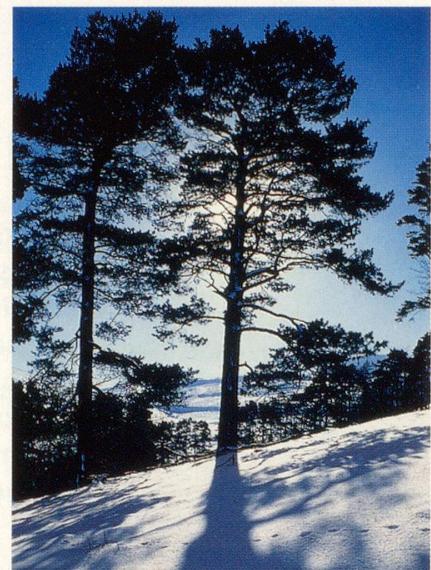
Sind Frauen wirklich stärker betroffen?

Angeblich sind Frauen allgemein von Depressionen viel häufiger betroffen als Männer. Auch bei der Winterdepression (SAD und S-SAD) sollen 80 Prozent der Betroffenen Frauen sein. Neuere Untersuchungen indessen belegen, dass Männer nicht seltener von Gemütsverstimmungen betroffen, sondern noch öfter als Frauen «Opfer» von Fehldiagnosen sind, weil ihre depressiven Symptome noch stärker übersehen werden, weil man sie noch seltener danach fragt oder die körperlichen Beschwerden in den Vordergrund rückt und mit anderen Diagnosen benannt.

Isolation verstärkt die innere Leere

Eins ist klar: Menschen, die alles in sich hineinfressen, die mit anderen nicht über Schwierigkeiten und Probleme reden (oder völlig auf sich allein gestellt sind), erweisen sich als besonders anfällig für körperliche wie psychische Erkrankungen. Wer Sorgen, Trauer, Schmerz und Seelennot in Gesprächen mitteilen kann, hat es leichter, «Licht ins Dunkel» zu bringen. Was die tägliche Erfahrung von uns allen (und aller Heilberufe) nahelegt, ist auch wissenschaftlich erwiesen: Das Sprechen mit anderen hat positive Auswirkungen auf die «Hirnchemie», vermindert die Ausschüttung von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem.

Anregungen für ein Wohlfühlprogramm bei trübem und regnerischem Wetter finden Sie auch auf den folgenden Seiten. • IZR



Winterdepressionen kann man vorbeugen. Sorgen Sie für Lichtblicke! Ob Sie in der Natur Sonne tanken oder zuhause geeignete Lichtquellen nutzen, jeder helle Moment kommt Ihrer Stimmung und Ihrer Gesundheit zugute.