

Winterdepression - bloße Gefühlsschwankung oder ernste Depression?

12.02.2010, 12:02 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Dr. Haberl - Psychotherapeut*

Presseagentur: *Netzwerk tretpfad-marketing.de*

München, Februar 2010. Wer kennt es nicht? Die Wintermonate ziehen sich, die Tage sind überwiegend bedeckt und grau, bereits am Nachmittag ist man übermüdet. Die Lust freiwillig einen Schritt vor die Tür, in die Kälte, zu gehen, hält sich in Grenzen und statt Freude, macht sich eine negative Grundhaltung breit. Der Mensch kommt ins Grübeln, unter anderem darüber, ob er eventuell an einer Depression leidet oder ob diese Wintermisere einfach Jeden irgendwann einmal erwischt.

Im Gegensatz zur Wintermisere, ist die Winterdepression eine echte und ernstzunehmende Depression. Die Winterdepression ist gekennzeichnet durch mangelnde Energie und gedrückte Stimmung, durch einen Heißhunger (oft auf Süßes), durch ein erhöhtes Schlafbedürfnis oder Schlafstörungen, durch Gereiztheit und letztendlich durch das Vernachlässigen von Job, Familie und Freunden. Ihr wichtigstes Symptom ist, dass sie mit der dunklen Jahreszeit, im Herbst, beginnt und im Frühjahr, mit zunehmendem Licht, wieder endet. Die Winterdepression ist eine "saisonal abhängige" Depression, die erst dann als „Winterdepression“ bezeichnet wird, wenn sie in aufeinander folgenden Wintern erneut mit dem Wechsel der Jahreszeit auftritt.

Ein Winterblues hingegen ist völlig harmlos! Seine Symptome sind ähnlich, jedoch viel schwächer in ihrem Ausmaß. Die Betroffenen fühlen sich während dieser Phase im Winter zwar ebenfalls müde und lustlos, sie sind traurig und schlecht gelaunt, und ihr Appetit auf Zucker nimmt deutlich zu, aber der „Winterblues“ wird letztendlich nicht ihre Arbeitsleistungen oder ihr Familienleben dauerhaft strapazieren!

Ursache einer „echten“ Winterdepression ist ein Mangel an dem Botenstoff „Serotonin“ sowie ein Überschuss an „Melatonin“. Während der Erste unsere Gedanken und unser Essverhalten beeinflusst, ist der zweite für unser Schlafbedürfnis zuständig. Wenn nun im Winter zu wenig Tageslicht auf die Netzhaut der Augen trifft, wird eine erhöhte Melatonin-Ausschüttung vom Körper nicht gebremst und der Mensch „reagiert“ wortwörtlich „über“.

Doch von Interesse ist für Betroffene nun vor allem die Frage nach dem „WAS können wir tun?“ und „Können wir überhaupt etwas tun, um die Depression zu mindern oder gar zu heilen?“ Die gute Nachricht ist, dass - nach allen bisherigen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung - viel getan werden kann, um sich selbst zu helfen! Ein entscheidender Faktor bei der Winterdepression ist das fehlende Licht. Diesem kann mit viel Sport am Tageslicht entgegengewirkt werden, denn selbst ein bedeckter Himmel ist deutlich heller als jede künstliche Lichtquelle! Zusätzlich kann eine „Lichttherapie“ Abhilfe schaffen. Während der Lichttherapie sitzen Betroffene, vor Tageshelligkeit und nach dem Einbruch der Dunkelheit, jeweils für eine Stunde vor einem Lichtgerät mit ca. 2.500 Lux und verlängern ihre Tage damit künstlich.

Auf klassische Antidepressiva greifen Mediziner bei einer Winterdepression nur selten zurück. Vermehrt werden stattdessen sanfte Alternativen eingesetzt, um den Serotonin-Spiegel zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Johanniskraut ist ein pflanzliches Extrakt, das in hoher Dosierung stimmungsaufhellend wirkt. Ebenso hilfreich ist die Verhaltenstherapie, die dem Betroffenen neue Wege zeigt, um seine Denkmuster nachhaltig zu ändern, und die unterstützt, selbstheilende Kräfte des Körpers zu aktivieren. Neu auf dem Markt gibt es jetzt zudem die „Selbsthilfe per CD“ (www.coaching-fundamentals.de), die von dem Münchner Verhaltenstherapeuten Dr. Herald Haberl herausgegeben wurde. Die individuell - auf die Sorgen und Ängste des Betroffenen - zusammengestellte CD vereint alle modernen Entspannungsverfahren mit den neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft. Die CD kann gezielt zur Behandlung der Depression genutzt werden.

Und Hoffnung gibt zu guter Letzt der baldige Frühling. Wenn die Tage länger werden und die Sonne wieder vom Himmel scheint, dann steigt die gute Laune ganz von allein und die Tage der Winterdepression sind gezählt!

Für weiterführende Presseinformationen wenden Sie sich bitte an Frau Tanja Borsetzky, tborsetzky@trepfad-marketing.de.

Portrait

Die Idee zu einer maßgeschneiderten, individuell zusammengestellten Entspannungs-CD entstand bereits 2005 und wurde seitdem kontinuierlich optimiert. Eine besondere Wirkung entfaltet die CD durch eine Kombination von tiefenwirkenden Entspannungs-Techniken und Methoden eines grundlegenden, mentalen Selbst-Coachings. 2009 gründete Dr.med. Herald J. Haberl sein Team, um die Selbsthilfe gegen Depression, Angst und Stress auf CD zu realisieren (www.coaching-fundamentals.de) und der Idee den Namen „fund@mentals“ zu geben.

Dr.med. Herald J. Haberl ist seit über 20 Jahren als Arzt und Psychotherapeut in der Nähe von München tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem im Entspannungs- und Imaginationstraining, der Hypnotherapie nach M.H. Erickson, sowie dem Coaching für Unternehmer und leitende Angestellte.

Bereits Jahre zuvor erkannte Dr.med. Herald J. Haberl, dass jeder seine natürlichen Kräfte mit einem gezielten mentalen Training zur Selbstheilung aktivieren kann. Seine Beobachtungen wurden 2003 durch Studien aus der Neuropsychologie belegt.

Moderne Anti-Stress-Techniken mit tiefenwirkenden Elementen werden seit Jahren weltweit in Coachings und Verhaltenstherapien erfolgreich angewendet. Doch sie erscheinen jetzt erstmals individuell zusammengestellt auf CD.

News-ID: 397396 • Views: 180 (Stand: 06.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/397396/Winterdepression-blosse-Gefuehlsschwankung-oder-ernste-Depression.html>