

24. Oktober 2018

## RADIOBEITRAG als Text

### **Wenn Lichtmangel aufs Gemüt schlägt: Tipps gegen den Winterblues**

#### **Anmoderation:**

Wenn die Tage kürzer, grauer und dunkler werden, fallen viele Menschen in ein Stimmungsloch. Der Lichtmangel macht Körper und Seele zu schaffen – warum das so ist und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.20 Minuten

---

**Text:** Damit wir uns wohl fühlen brauchen wir Licht. Genauer gesagt – Sonnenlicht, denn es hat einen wichtigen Einfluss auf viele bio-chemische Prozesse in unserem Körper, wie Dr. Astrid Maroß erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

#### **Dr. Astrid Maroß:**

**Es regelt zum Beispiel den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Hunger, die Leistungsfähigkeit. Und Sonnenlicht ist auch entscheidend für die Produktion von Vitamin D, das den Knochen stärkt und wichtig für das Immunsystem ist. Bei wenig Licht schüttet der Körper verstärkt das Hormon Melatonin aus, das macht schläfrig und gleichzeitig wird weniger Serotonin – das so genannte Glückshormon – produziert.**

**Text:** Gegen die dauernde Müdigkeit in der dunklen Jahreszeit hilft es, die Räume im Tagesverlauf möglichst hell zu halten, am besten bereits

zum Aufstehen. Außerdem hilft eine klare Tagesstruktur, mit festen Schlaf- und Wachzeiten sowie möglichst viel Bewegung im Freien. Kommt es mehrere Jahre hintereinander im Herbst und Winter zu einer depressiven Stimmung, kann es sich um eine saisonal bedingte Depression – oder auch Winterdepression – handeln.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Da gibt es dann neben den klassischen Symptomen einer Depression auch andere Symptome wie Hunger auf Kohlenhydrate oder vermehrtes Schlafbedürfnis. Die Betroffenen sollten sich an ihren Arzt wenden, denn eine genaue Diagnose ist natürlich wichtig, um die richtige Therapie einzuleiten. Klassische Depressionen können natürlich zu jeder Jahreszeit auftreten – auch im Winter – deshalb ist die Unterscheidung da sehr wichtig.**

**Text:** Die Ursache ist das mangelnde Sonnenlicht im Winter. Tipps, was man dagegen tun kann, hat Ärztin Maroß.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Mit speziellen Tageslichtlampen kann man intensives Licht quasi auf Vorrat tanken. Wichtig ist dabei, dass man diese Lichtlampen täglich eine bestimmte Zeit lang nutzt. Am besten morgens direkt nach dem Aufstehen, damit der Organismus sozusagen ein Startsignal bekommt. Wenn das dann erfolgreich ist und man sich aktiver fühlt, dann empfiehlt es sich, diese Lichtlampen den ganzen Winter hindurch zu benutzen. Aber auch mit Antidepressiva lässt sich eine saisonale Depression wirksam behandeln. Und daher berät Sie dann im jeweiligen Fall der behandelnde Arzt.**