



Wie entgehe ich dem „Novemberblues?“

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.
Willi Martmöller

„Je dunkler die Tage, desto trüber wird die Stimmung bei vielen Menschen. Studien haben gezeigt, dass in Mitteleuropa jede vierte Frau und jeder fünfte Mann im Winter unter Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Kohlenhydrate leiden. Schuld an diesem ‚Novemberblues‘ sind die veränderten Lichtverhältnisse. Der medizinische Fachausdruck dafür ist „Saisonal abhängige Depression“ – oder passenderweise kurz SAD – ein anderer englischer Begriff für traurig. Die so genannten Neurotransmitter (chemische Botenstoffe im Gehirn) reagieren sofort auf Lichtmangel, wodurch das Hormonsystem beeinflusst wird. Die Zirbeldrüse schüttet bei Dunkelheit Melatonin, ein schlafförderndes Hormon aus, das bei Licht wieder

So viel LUX zum Glückhsein

Licht beeinflusst unser Wohlbefinden. Natürliches Tageslicht kann an wolkenfreien Sommertagen eine Beleuchtungsstärke von bis zu 100.000 Lux erreichen, ein bewölkter Himmel 20.000 Lux. Im Winter erreicht ein bedeckter Himmel etwa 3.500 Lux. Bei Dämmerung herrschen ca. 750 Lux. Für unser Wohlbefinden ist natürliches Tageslicht am besten. Künstliches Licht erreicht in Wohnungen in der Regel bis 300 Lux, am hellen Arbeitsplatz bis zu 1000 Lux. Eine Lichttherapie oder Lichtdusche liegt mit 10.000 Lux deutlich darüber.

abgebaut wird. Sinkt die Helligkeit am Tag, bleibt der Melatonin-Spiegel hoch. Zeitgleich ist der stimmungsaufhellende Botenstoff Serotonin abhängig vom Licht. Mit nachlassender Helligkeit sinkt dessen Produktion und die Stimmung beim Menschen wird schlechter. Für die Zusammensetzung von Serotonin produziert der Körper die Aminosäure Tryptophan. Diese Produktion kann durch einige Lebensmittel angeregt werden. Dazu gehören zum Beispiel Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade. Daher entwickeln manche Menschen gerade in der dunklen Jahreszeit einen Heißhunger auf Süßigkeiten“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

Die saisonal abhängige Depression tritt in den nördlichen Ländern wie Finnland, Schweden, Norwegen oder Alaska deutlich häufiger auf als in südlichen Regionen, wo dieses Phänomen kaum bekannt ist. „Daher kommt manchmal eine sogenannte Lichttherapie zum Einsatz. Dabei sitzen Menschen weiß gekleidet in weißen Räumen und schauen in sehr helle Lampen mit zehnfach so starker Lichtintensität im Vergleich zur normalen Innenbeleuchtung. Durch die speziellen Röhren wird ein Tageslichtspektrum ohne schädliche UV-Strahlung abgesondert. Es gibt aber auch noch andere Möglichkeiten, der Trauer zu entrinnen. Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft gehören dazu. Der Blick in den Himmel sollte dabei nicht fehlen, denn auch an bewölkten Herbst- und Wintertagen ist das Sonnenlicht immer noch um ein Vielfaches stärker als die Innenbeleuchtung. In Maßen kann man zu Lebensmitteln greifen, die das Wohlbefinden beeinflussen. Es muss nicht immer Schokolade sein. Nüsse oder Trockenfrüchte können auch helfen. Wenn wir aber merken, dass wir nichts mehr genießen können, die Tage immer schwerer werden und wir bei Ereignissen, die eigentlich Freude bereiten, nicht mehr in der Lage sind, Freude zu empfinden, sollten die Alarmglocken schrillen - vor allem dann, wenn der Zustand über zwei Wochen anhält.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de