

Kampf dem Winterblues

Wie man dem Winter- und Corona-Blues entkommt

Mainz, den 18. Januar 2021 – Die lange Dunkelheit während der Wintermonate gepaart mit dem anhaltenden Stress durch die Corona-Pandemie können leicht auf die Stimmung schlagen. Immer mehr Menschen klagen in dieser Zeit über Antriebslosigkeit, sie sind müde, traurig verstimmt oder unausgeglichen, die derzeit eingeschränkten sozialen Kontakte führen zu Einsamkeit. Betroffene haben häufig Heißhunger, der mit einer Gewichtszunahme einhergeht. Kommen diese Symptome zusammen und verschwindet die Niedergeschlagenheit nicht nach ein paar Tagen wieder, so kann es sich um die sogenannte Winterdepression handeln. Leichtere Formen werden auch als Winterblues bezeichnet.

Hauptursache für diese saisonal auftretenden Störungen des Gefühlslebens ist der Mangel an Sonnenlicht. „Besonders an den kurzen Tagen im Winter kann das Gehirn stimmungsaufhellende Botenstoffe nicht ausreichend produzieren. Gegen die so verursachte Schwermut hilft regelmäßiges Spaziergehen bei Tageslicht. Selbst an bewölkten Tagen reicht die Kraft der Sonne, um die Produktion der Botenstoffe im Gehirn anzuregen“, sagt Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Wenn die Zeit für Spaziergänge fehlt, können auch spezielle Lichttherapiegeräte helfen, die das natürliche Sonnenlicht nachahmen.

An einer leichteren Winterdepression leiden knapp 10 Prozent der Deutschen. Jüngere Frauen sind am häufigsten betroffen. „In der Apotheke stehen zur Therapie der Winterdepression unter anderem Johanniskraut-Präparate zur Verfügung“, erklärt Apothekerin Engel-Djabarian. „Die pflanzlichen Mittel sind bei bestimmten Anwendungsgebieten rezeptfrei erhältlich und schlagen nach etwa zwei Wochen an. Bei diesen Arzneimitteln ist eine ausreichende Dosierung des Inhaltstoffes wichtig für die Wirkung.“ Vorsicht ist bei Johanniskraut-Produkten aus dem Supermarkt geboten,

denn sie enthalten oft zu wenig Wirkstoff. Über die möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, wie zum Beispiel Antibiotika, sollten sich Betroffene in der Apotheke beraten lassen. Auch die Nutzung der Lichttherapie ist dann nicht mehr angezeigt, sagt Petra Engel-Djabarian: „Die Heilpflanze Johanniskraut bewirkt, dass die Haut lichtempfindlicher wird – die Lichttherapie, oder auch, wenn Betroffene im Winter ins Solarium gehen, könnte dann sogar zu Hautschäden führen.“

Generell ist es bei der Winterdepression hilfreich, wenn man seinen Tagesablauf gut strukturiert. Gerade während Corona und den Gegebenheiten des Homeoffice oder des Home-Studiums beispielsweise kann es Betroffenen helfen, so Engel-Djabarian, „wenn sie nicht nur Arbeits- und Pausenzeiten verbindlich einplanen, sondern auch Lieblingsbeschäftigungen wie Lesen, den Spaziergang, eine Yoga-Einheit oder einen Chat mit Freunden fest in den Terminplan schreiben.“ Wenn sich die depressiven Stimmungen mit diesen Gegenmaßnahmen nicht bessern oder sich sogar verstärken, sollten sich Betroffene für eine weiterreichende Behandlung an ihren Hausarzt wenden.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de