

SAD – Saisonal Affective Disorder

Trübes Wetter, trübe Stimmung?

In den nördlichen Ländern, aber auch in Mitteleuropa bedeutet die Herbst- und Winterzeit für viele Menschen ein absolutes Stimmungstief gepaart mit Heißhungerattacken. Viele Symptome erinnern an eine Depression, so dass man auch von Winterdepressionen oder saisonalen Depressionen (SAD, Saisonal Affective Disorder) spricht. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung, aber auch bei der Therapie scheint Licht zu spielen.

Wie erkennt man eine Winterdepression?

Fast könnte man denken, es sei ganz normal, dass man sich in der dunklen Jahreszeit eher schlapp, müde und antriebslos fühlt, da die meisten Menschen in der warmen und hellen Zeit eine scheinbar bessere Stimmung haben. Im Frühling spürt man regelrecht die Erleichterung bei vielen Mitmenschen, die auch weniger gereizt und freundlicher erscheinen, als es im Winter der Fall war. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch um keine echte abklingende Winterdepression, die den Stimmungsumschwung verursacht. Eine saisonale Depression oder SAD (Saisonal Affective Disorder) geht oft weit über eine schlechte Stimmung hinaus, die fast jeder einmal bei weniger gutem Wetter verspüren kann. SAD-Patienten leiden so sehr, dass in einzelnen Fällen sogar Selbstmordgefahr besteht. Bekannt geworden sind solche Suizidfälle insbesondere in den nördlichen Ländern, die eine sehr lange dunkle Zeitperiode kennen. Doch auch in Deutschland spielt die Winterdepression keine untergeordnete Rolle. So gehen verschiedene Studien davon aus, dass immerhin ein Prozent der Bevölkerung betroffen ist, vielleicht liegt aber die echte Anzahl noch wesentlich höher. Zum Teil geht man sogar von zehn Millionen Betroffenen in Deutschland aus, in Alaska zum Beispiel leidet etwa jeder Dritte an SAD.

Anders als bei Depressionen, die von der Jahreszeit unabhängig zu sein scheinen, zeigen SAD-Betroffene ein erhöhtes Schlafbedürfnis und werden von Heißhungerattacken auf Kohlenhydrathaltige Lebensmittel überfallen. Die Traurigkeit, Verzweiflung, Tagesmüdigkeit, Gereiztheit, die auftretende Isolation von der Umwelt und der Motivationsverlust sind jedoch den Symptomen einer Depression sehr ähnlich. Die genannten Symptome beginnen im Herbst, meist zwischen September und November, und dauern bis März oder April an. Dabei treten diese depressiven Episoden regelmäßig in der dunklen Jahreszeit wieder auf, Jahr für Jahr.

Welche möglichen Ursachen sind bekannt?

Eine genaue wissenschaftliche Erklärung für SAD gibt es noch nicht. Saisonale Depressionen sind jedoch in warmen, sonnigen Ländern eher unbekannt und treten eher in Regionen auf, in denen starke jahreszeitliche Schwankungen die Regel sind. Allein diese Tatsache drängt den Verdacht auf, dass das mangelnde Tageslicht eine wichtige Rolle als Ursache spielen könnte. Tatsächlich hat das natürliche Licht einen Einfluss auf die sogenannte biologische oder innere Uhr des Menschen. Vor der Erfindung des künstlichen Licht war der Mensch in seinen Lebensgewohnheiten und in der Dauer des Schlafes dem

verfügbaren Sonnenlicht unterworfen. Ähnlich wie die Natur im Herbst und Winter Ruhephasen durchläuft, galt dies auch für frühere Generationen. Der moderne Mensch aber versucht auch in der dunklen Jahreszeit den gleichen Lebensrhythmus zu verfolgen wie im Frühling und Sommer. Man vermutet deshalb, dass der Organismus gewisse Anpassungsschwierigkeiten mit der neuen Lebensweise hat. Doch nicht alle Menschen sind davon gleichermaßen betroffen. Auch leiden etwa dreimal so viele Frauen wie Männer unter Winterdepressionen. Dies kann als Hinweis auf einen genetischen Einfluss gewertet werden.

Welche Rolle spielt das Hormonsystem?

Das fehlende Tageslicht und die gestörte, innere Uhr stehen in direkter Verbindung mit dem Hormonsystem. So ist unter anderem bekannt, dass Melatonin in Abhängigkeit von der Stärke des Umgebungslichtes, genauer des Lichteinfalls auf der Netzhaut, gebildet wird. Die Melatonin-Produktion erfolgt in der Zirbeldrüse im Stammhirn aus der Aminosäure Tryptophan über die Zwischenstufe Serotonin. In der Dunkelheit steigt die Melatonin-Produktion an. Deshalb ist auch die verfügbare Melatonin-Menge im Winter deutlich höher und führt zu einer verstärkten Müdigkeit als im Sommer.

Parallel zu dem Anstieg der Melatonin-Konzentration sinkt die Menge an Serotonin als Vorstufe des Melatonins. Deshalb kann eine Winterdepression auch mit einem ausgeprägten Serotoninmangel in Verbindung gebracht werden. Betrachtet man die Wirkungen von Serotonin beziehungsweise die Auswirkung eines Mangels daran, kann man die Symptome von SAD besser verstehen. So kann ein Serotoninmangel unter anderem zu Konzentrationsproblemen, Essstörungen, Gewichtszunahme, unspezifische Bindegewebsschmerzen (Fibromyalgie), Empfindungsstörungen, chronische Erschöpfung (CFS, Fatigue), Angstzuständen, Migräne und Depressionen führen.

Welche Untersuchungen empfiehlt Neurolab bei Verdacht auf SAD? Welche Therapien gibt es?

Neurolab bietet verschiedene Untersuchungsprofile an, um Gesundheitsstörungen im Zusammenhang mit Neurostress und Ungleichgewichten zwischen Neurohormonen und Neurotransmittern genauer zu untersuchen und nach Möglichkeit behandeln zu können. Bei Saisonal Affective Disorder (SAD) bietet sich eine Anwendung des NeuroStress-Profils an, bei dem insbesondere auch die Serotonin-Konzentration bei dem Patienten festgestellt wird.

Auf Basis des Untersuchungsergebnisses stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten für SAD-Patienten zur Verfügung, die ausgesprochen gute Behandlungserfolge erlauben. Zu nennen ist zum einen die Lichttherapie mit speziellen Strahlern, die mindestens eine Lichtstärke von 2.500 Lux bieten sollten. Ein bis zwei Stunden pro Tag sollten die Patienten mit offenen Augen im ausgeleuchteten Bereich der Lampe sitzen, ein direktes Hineinsehen ist nicht erforderlich. Solche Lichttherapien werden in nördlichen Ländern zum Teil bereits in öffentlichen Cafes oder Restaurants angeboten. Daneben kommt eine Behandlung mit der Aminosäurevorstufe 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) oder mit SSRIs (Antidepressiva, die die Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzellen verhindern) in Betracht, um den Serotoninmangel ausgleichen zu können. Als Vorbeugung gilt auch die häufige Bewegung an frischer Luft, um möglichst viel Tageslicht einfangen zu können.