



WISSEN & GESCHICHTE

WELT AM SONNTAG | NR. 37 | 12. SEPTEMBER 2021 | SEITE 63 *

WEGE aus dem Stimmungstief

Die Zeit des Herbstblues beginnt. Etwa ein Viertel der Menschen ist davon betroffen – bei manchen entwickelt sich daraus sogar eine saisonale Depression. Doch man kann einiges tun, damit es gar nicht erst so weit kommt



Ab nach draußen: Wer sich bei Tageslicht bewegt, kann trübe Gedanken besser verscheuchen

Es beginnt schleichend: Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler. Viele Menschen fürchten schon jetzt die nasskalten Monate, in denen die Welt grau in grau erscheint – und man über das Leben seiner Lieblingsserienhelden mehr weiß als über das der eigenen Bekannten. Spätestens wenn der goldene Altweibersommer vorbei ist und die bunten Blätter faulig im Matsch liegen, kommt er: der Herbstblues.

VON JENNY WEBER

Die gute Nachricht ist: Man kann viel tun gegen das herbstliche Stimmungstief. Zur Vorbeugung, aber auch, wenn die Melancholie bereits aufs Gemüt drückt. Es ist sogar ausgesprochen wichtig, aktiv zu werden. Denn aus dem Herbstblues wird mitunter eine echte saisonale Depression – und die kann gefährlich sein.

Den gewöhnlichen Herbstblues durchlebt knapp ein Viertel der Bevölkerung, sagt der Psychotherapeut und Neurowissenschaftler Markus Heinrichs, Professor für Biologische Psychologie an der Universität Freiburg. „Die Betroffenen leiden unter Antriebslosigkeit und ziehen sich aus dem Sozialleben zurück. Sie haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis und nehmen verstärkt Kohlenhydrate zu sich.“ Solche Symptome haben viele in der ein oder anderen Form schon erlebt. Es ist eine Art Energiesparprogramm des Menschen, ähnlich dem Winterschlaf bei manchen Tieren. Für sich genommen ist das nicht besorgniserregend. Allerdings: „Ein kleiner Teil der Menschen entwickelt eine saisonal abhängige Depression, etwa vier bis zehn Prozent“, sagt Heinrichs.

BEI STARKEM LEIDENSDRUCK ZUM ARZT

Die wissenschaftliche Abkürzung für eine saisonal abhängige Depression lautet passenderweise SAD – wie das englische Wort „sad“ für „traurig“. Die SAD ist ein

Krankheitsbild der Depression, das regelmäßig nur im Herbst oder Winter auftritt. Im Gegensatz zur SAD kommt es bei anderen Depressionen eher zu Appetitverlust und Schlaflosigkeit.

Der wichtigste Unterschied zwischen Herbstblues und SAD ist der Leidensdruck. „Wenn Sie sich in Ihrer Niedergeschlagenheit überfordert fühlen, den Lebenssinn hinterfragen und das Gefühl haben, es allein nicht mehr zu schaffen, handelt es sich möglicherweise um eine Form der Depression, die man grundsätzlich ernst nehmen muss“, erklärt Heinrichs. Dann sei der Gang zum Hausarzt des Vertrauens angeraten und womöglich eine psychotherapeutische Unterstützung. Damit daraus keine manifeste Depression werde, die mit einem erhöhten Suizidrisiko einhergeht.

LICHTMANGEL IST ALS URSACHE BESTÄTIGT

Aber warum fühlen sich so viele Menschen mit dem Einsetzen des Herbstes motivationslos und schwermütig? Es hängt viel mit den veränderten Lichtverhältnissen zusammen – diese beeinflussen unsere körpereigenen Botenstoffe und damit unsere Stimmung. „Der wissenschaftlich wirksamste Faktor ist das Licht“, sagt Heinrichs. „Kurzweiliges blaues Licht macht uns aktiv und unternehmungslustig. Es ist im Juli und August viele Stunden vorhanden.“ Blaues Licht baut das Schlafhormon Melatonin ab und stimuliert das Glückshormon Serotonin. Das Herbst- und Winterlicht hingegen ist physikalisch gesehen langwelliges rotes Licht und macht schläfrig. Ähnlich wirkt die warmweiße Beleuchtung in den meisten Innenräumen. „Wir glauben zwar, dass wir genug Licht bekommen, wenn wir in den Büros unter hellen Lampen sitzen – aber das ist nicht die Lichtstärke, die unser Gehirn braucht“, sagt Heinrichs.

Doch dagegen lässt sich leicht etwas tun. „Wer von sich weiß, dass er anfällig für herbstliche Stimmungstiefs ist, sollte sofort seine persönliche Lichttherapie beginnen. Das wirkt“, sagt Heinrichs. Es reiche schon, täglich eine halbe Stunde rauszugehen. Möglichst in der Mittagszeit, dann ist die Lichtstärke am höchsten. Wer glaubt, das aufgrund des Jobs nicht zu schaffen, sollte kreativ werden und etwa einen Telefontermin während eines Spaziergangs wahrnehmen.

Eine gute Alternative, um die positive Wirkung des Lichts zu nutzen, sind Tageslichtlampen. „Sie sollten eine Stärke von mindestens 4000 Lux haben und

medizinisch zertifiziert sein“, sagt Heinrichs. Zum Vergleich: An einem bedeckten Sommertag hat das Licht eine Stärke von etwa 20.000 Lux, ein bedeckter Winterhimmel zur Mittagszeit schafft es auf 6000 Lux. Und Bürobeleuchtung kommt laut Bundesamt für Strahlenschutz gerade einmal auf 500 Lux. „Es reicht, die Tageslichtlampe morgens für 30 Minuten einzuschalten“, sagt Heinrichs. „Das baut Melatonin ab, sodass der Körper aus dem Schlaf in den Wachrhythmus schaltet.“ Man könne die Lampe auf dem Nachttisch nutzen, um leichter aus dem Bett zu kommen. Oder am Frühstückstisch. Das mache auch Kinder fitter für den Schulbeginn.

Laut der Deutschen Depressionshilfe wirkt eine Lichttherapie besonders gut gegen die saisonal abhängige Depression. Kliniken setzen sie auch begleitend bei der Behandlung von Depressionen ein. Am wirksamsten soll eine Lichtstärke von 10.000 Lux für eine halbe Stunde sein, heißt es etwa in der Klinik Friedenweiler, die unter anderem Depressionen, Burn-out und Schlafstörungen therapiert. Der Patient müsse regelmäßig in Richtung der Lichtquelle schauen und könne dabei auch Zeitung lesen. Wichtig zu wissen: Tageslichtlampen nutzen kein UV-Licht. Es besteht also keine Gefahr für Hautkrebs, es gibt keinen Bräunungseffekt – es wird jedoch auch kein Vitamin D produziert.

VITAMIN D SCHÜTZT NICHT VOR DEPRESSION

Neben dem Faktor Helligkeit wird Vitamin D immer wieder als Mittel diskutiert, wenn es um die Vermeidung von Herbst- und Winterdepressionen geht. Dass die Einnahme aber tatsächlich das Risiko senkt, an einer Depression zu erkranken, ist umstritten. So kam eine klinische Studie vom Massachusetts General Hospital in Boston mit rund 18.000 Teilnehmern im Jahr 2020 zu dem Ergebnis: Die Einnahme von Vitamin D über einen Zeitraum von fünf Jahren ergab gegenüber der Placebogruppe keinen Vorteil, was den Schutz vor Depressionen oder Stimmungstiefs angibt.

„Vitamin D verhindert zwar keine Depressionen“, sagt auch der Neurowissenschaftler Heinrichs. „Aber es wurden positive Effekte auf das Immunsystem beobachtet.“ In Deutschland seien die meisten Menschen spätestens ab Januar unterversorgt mit Vitamin D. Daher sei es durchaus hilfreich, es zusätzlich einzunehmen, in Rücksprache mit

dem Hausarzt, denn eine Überdosierung könne schaden.

Ein besonders wirksames Mittel gegen trübe Herbstgefühle oder beginnende depressive Beschwerden ist Sport im Freien. Die Sportart – ob Jogging, Rad fahren oder Nordic Walking – ist dabei nebensächlich. Zum einen wirkt das Tageslicht, zum anderen die Bewegung. Aber auch eine Runde auf dem Hometrainer tut gut, denn Aktivsein im Allgemeinen macht stressresistenter und hebt die Stimmung. „Regelmäßige Bewegung führt dazu, dass der Körper in Stresssituationen deutlich weniger Stresshormon Cortisol ausschüttet“, sagt Heinrichs. Bei vielen Depressionen ist das Level des Stresshormons Cortisol dauerhaft erhöht. Deshalb spielen sowohl Bewegung als auch Entspannungsmethoden eine große Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung.

SELBSTCOACHING-APPS ALS ERSTE HILFE

Wie auch in anderen Gesundheitsbereichen boomen Apps für das Smartphone, die die Methoden aus der Psychotherapie nutzen. Es gibt welche für Achtsamkeitsübungen, Meditation, Schlafcoaching oder Dankbarkeitstraining. Ein in der App Pocketcoach erhältlicher achtwöchiger Kurs zum Umgang mit Stress ist seit August von deutschen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zertifiziert. In Zeiten von langen Wartelisten für Kurse und Therapieplätze klingt das vielversprechend. Doch können Apps bei depressiven Beschwerden wirklich helfen?

„Die Frage ist, wie man die Apps einsetzt“, sagt Dirk Lehr, Professor für Gesundheitspsychologie an der Leuphana-Universität Lüneburg. Bisher sei gut erforscht, dass einige Online-Gesundheitstrainings bei depressiven Be-

schwerden wirken. Diese browserbasierten Therapien orientieren sich allerdings an klassischen Kursen. Man brauche da oft eine Stunde pro Einheit und arbeite sich Woche für Woche durch. „Ein Online-Gesundheitsprogramm ist wie ein mit vielen Geräten ausgestattetes Fitnessstudio“, sagt Lehr. „Eine App hingegen ist eher eine Hantel für zu Hause, die nur einen bestimmten Aspekt trainiert.“

Weniger als fünf Prozent der Apps für psychische Gesundheit wurden wissenschaftlich untersucht, sagen Psychologen der Universität Montreal. Sie analysierten 2020 sieben Meta-Studien dazu. Ihr Fazit: „Apps gegen Ängste und Depressionen sind vielversprechend und bieten klare klinische Vorteile, entweder als Selbstmanagement oder als begleitende Behandlung.“ Dieses Potenzial erkennt auch eine Meta-Studie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg aus dem Jahr 2019 an. Allerdings weisen die Psychologen auf die Gefahr hin, dass die Apps Menschen womöglich davon abhalten, echte therapeutische Hilfe zu suchen – und damit Schaden anrichten könnten. Sie raten davon ab, Smartphone-Apps als eigenständige psychologische Intervention zu nutzen, weil bisher ausreichende Untersuchungen fehlten.

EIN ANSPRECHPARTNER IST WICHTIG

„Ich sehe das Potenzial der Apps darin, neues Verhalten im Alltag auszuprobieren. Entweder als Begleitung einer Therapie oder um Rückfälle zu vermeiden“, sagt Lehr. Auch beim Warten auf einen Therapieplatz könnten sie sinnvoll sein – denn digitales Coaching auszuprobieren sei besser, als nichts zu tun. „Ich empfehle, digitale Anwendungen zu nutzen, die in persönliche Unterstützungsangebote eingebettet sind“, sagt Lehr. Es müsse einen Ansprechpartner geben, der motivieren kann, wenn Betroffene aufgeben wollen. Oder der hilft, wenn alte Traumata hochkommen.

Echte depressive Beschwerden sollten also nicht im Alleingang behandelt werden. Gegen einen Herbstblues sind Smartphone-Apps wie Headspace, Pocketcoach, Calm, Balloon und viele andere aber gute Helfer. Ob Fünf-Minuten-Bodyscan oder Dankbarkeitstagebuch: Es geht um den Ausbruch aus der negativen Stressspirale und um die Wertschätzung von Alltagslichkeiten. Zusammen mit genug Lichtfutter fürs Gehirn ist das eine gute Basis, um ohne Tristesse durch die graue Jahreszeit zu kommen.



DER WISSENSCHAFTLICH WIRKSAMSTE FAKTOR IST DAS LICHT

MARKUS HEINRICHS, Professor für biophysikalische Medizin

QUANTENSPRUNG



VON PIA HEINEMANN

Unbeachtete Pandemiefolgen

Dass eine Pandemie mehr als nur eine Seuche ist, dass sie gesellschaftliches Leben bis in die Grundfesten erschüttern kann – das hat mittlerweile jeder mitbekommen. Aber immer wieder gibt es neue erschreckende Nachrichten. Der Globale Fonds zur Bekämpfung von Aids, Tuberkulose und Malaria hat gerade seinen Bericht vorgestellt, wie sich die Covid-19-Pandemie auf diese Krankheiten ausgewirkt hat. Es sei „verheerend“, heißt es dort.

Im vergangenen Jahr ist demnach die Zahl der Patienten, die gegen Tuberkulose behandelt wurden, in den untersuchten Ländern um 19 Prozent gesunken. Das Aids-Präventionsprogramm ist zurückgeworfen worden: Im Vergleich zum Jahr 2019 bekamen elf Prozent weniger Zugang zu Präventionsprogrammen, die Zahl der HIV-Tests sei um 22 Prozent zurückgegangen. Im Kampf gegen Malaria sind die Rückschritte nicht ganz so groß, so der Global Fund. Aber auch hier wurden 4,3 Prozent weniger Malaria-Tests durchgeführt. Weniger Tests bei HIV und Malaria, das bedeutet späte Diagnosen, späte Behandlungen und eine schlechtere Prognose für Erkrankte.

Natürlich kann niemand gegen alle Viren und Erreger gleichzeitig kämpfen. Geld und Mittel sind bei internationalen Präventions- und Gesundheitsprogrammen ohnehin meistens nicht gerade üppig. Aber die Pandemieplanung der Zukunft muss auch die Effekte auf andere Erkrankungen im Blick behalten. Sonst werden die kleinen, mühsam erkämpften Erfolge, die es bei der Bekämpfung von Aids, Malaria und Tbc gibt, schnell zunichte gemacht.

QUÄNTCHEN

2 bis 5

Stunden Freizeit pro Tag

sollten Menschen haben, um sich gut zu fühlen. Das ergab eine Studie mit 21.736 US-Amerikanern, die nun im „Journal of Personality and Social Psychology“ erschienen. Demnach stieg das subjektive Wohlbefinden der Probanden mit zunehmender Freizeit an, pendelte sich jedoch bei etwa zwei Stunden ein – und begann nach fünf Stunden wieder zu sinken.

BEFUND

Schimpfen wie eine Lappente



Es war einmal eine Lappente namens Ripper, die in einem australischen Naturreservat aufwuchs – und auf Englisch fluchen konnte. Dies berichten nun die Biologen Carel ten Cate und Peter J. Fullagar. Fullagar hatte 1983 die Rufe des damals vierjährigen Ripper aufgenommen, diese aber jetzt erst ausgewertet. Dabei fiel auf, dass die Ente statt der arttypischen Pfeiftöne Geräusche aus ihrer Umwelt nachahmte; darunter eine Metalltür – und eine Lauffolge, die sich sehr nach „you bloody fool“ („Du verdammter Idiot“) anhört. Lappenten sind für solche Imitationskünste bekannt: So erwähnen die Forscher einen englischen Erpel, der ebenfalls von Hand aufgezogen wurde und es „sogar mit einem unaussprechlichen ‚Hallo‘“ versuchte. © 61