

# Gute Frage!

Was hilft gegen  
Herbst-Winter-  
Depression?

FOTOLIA / KRISTAPS EBERLINS

## Haben Sie auch eine Frage?

Dann schreiben Sie uns mit dem Betreff »Gute Frage!« an:

[redaktion@gehirn-und-geist.de](mailto:redaktion@gehirn-und-geist.de)

In der dunklen Jahreszeit würden sich manche Menschen am liebsten in ein Loch verkriechen. Sie haben zu nichts mehr Lust, schlafen übermäßig viel und verspüren Heißhunger auf Süßigkeiten: typische Symptome für eine Herbst-Winter-Depression, auch saisonal-affektive Störung genannt. Charakteristisch für sie ist: Im Frühjahr verschwindet sie wieder! Die Betroffenen fühlen sich dann wie ausgewechselt, sind motiviert und fröhlich – bevor sie im nächsten Herbst wieder ins Stimmungstief stürzen. Schätzungsweise bis zu fünf Prozent der Bevölkerung leiden daran. Vom Winterblues, einer leichteren Form, sind laut Experten bis zu zehn Prozent betroffen.

Grund ist die geringe Sonneneinstrahlung in den dunklen Jahreszeiten. Licht dient dem Körper als Zeitgeber.

Über den suprachiasmatischen Nukleus im Gehirn steuert es unser zirkadianes System, eine Art innere Uhr, die unter anderem Schlaf-

wach-Zyklus, Körpertemperatur und Hormonhaushalt im Takt hält. Damit das zirkadiane System optimal funktioniert, braucht der Mensch täglich etwa zwei Stunden helles weißes Licht, das alle Wellenlängen enthält, wie etwa Sonnenlicht.

Offenbar vertragen manche Menschen den Lichtmangel in Herbst und Winter schlechter als andere. Wie meine Arbeitsgruppe 2013 in einer Studie feststellte, führt er schon bei Gesunden

zu messbaren Veränderungen im Serotoninhaushalt, einem Neurotransmittersystem, das unsere Stimmung beeinflusst. Mittels Positronenemissionstomografie beobachteten wir, dass die Intensität der Sonnenstrahlen innerhalb der letzten fünf Tage beeinflusst, wie stark Serotonin-1A-Rezeptoren den Botenstoff an sich binden. Nach dunklen Tagen nahm die Bindung bei den Teilnehmern um bis zu 30 Prozent ab. Dies geht häufig mit gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit einher.

Lichttherapie ist bei einer Herbst-Winter-Depression daher das Mittel der Wahl. Die Patienten setzen sich dafür jeden Morgen mindestens eine halbe Stunde vor eine Lichtlampe mit einer Intensität von 5000 bis 10000 Lux.

Zum Vergleich: Normale Zimmerlampen kommen auf 300 Lux. Das extrem starke Licht bringt den Serotoninstoffwechsel und damit das zirkadiane System wieder ins

Gleichgewicht und hilft bis zu 90 Prozent der Patienten. Die Speziallampen gibt es in medizinischen Fachgeschäften. Wer unter einer schweren Depression leidet, sollte jedoch unbedingt einen Arzt aufsuchen.

*Siegfried Kasper ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Universität Wien. Er erforscht seit mehr als 25 Jahren Ursachen und Therapie der Herbst-Winter-Depression.*

## Lichttherapie bringt den Serotoninstoffwechsel und damit die innere Uhr wieder ins Gleichgewicht

### Quellen

Pail, G. et al.: Bright-Light Therapy in the Treatment of Mood Disorders. In: Neuropsychobiology 64, S. 152–162, 2011

Spindelegger, C. et al.: Light-Dependent Alterations of Serotonin-1A Receptor Binding in Cortical and Subcortical Limbic Regions in the Human Brain. In: The World Journal of Biological Psychiatry 13, S. 413–422, 2013

## Lindern Schmerzmittel auch seelisches Leid?

Ob in der Schule, im Studium oder am Arbeitsplatz: Wer in einer Gruppe keinen Anschluss findet, fühlt sich häufig abgelehnt und ausgegrenzt. Etwas dagegen zu unternehmen, fällt vielen Menschen schwer. Doch eine Studie an der University of Kentucky in Lexington ergab 2010: Handelsübliche Schmerztabletten können das Gefühl, sozial ausgegrenzt zu sein, lindern. Es wird offenbar in den gleichen Hirnarealen verarbeitet wie körperlicher Schmerz.

Das Forscherteam um den Psychologen C. Nathan DeWall gab 62 gesunden Probanden entweder ein Gramm Paracetamol oder ein Placebopräparat, das sie über drei Wochen hinweg täglich einnehmen sollten. Jeden Abend verrieten die Teilnehmer zudem in einem Fragebogen, wie stark sie am vergangenen Tag enttäuscht worden waren und wie sehr sie sich geärgert hatten. Die Vermutung der Psychologen bestätigte sich: Probanden unter Paracetamoleinfluss fühlten sich im Lauf der Zeit immer weniger verletzt und konnten mit sozialer Ablehnung besser umgehen als Versuchspersonen, die das Placebo erhielten.

In einem zweiten Experiment zeichneten die Wissenschaftler die Hirnaktivität von 25 anderen Personen auf, die ebenfalls über drei Wochen täglich zwei Gramm Paracetamol oder ein Place-

bo erhielten. In der Röhre des Magnetresonanztomografen sollten sie dann ein Computerspiel spielen, bei dem sie von vermeintlichen Mitspielern ausgegrenzt und ablehnend behandelt wurden.

Wer das Placebo bekommen hatte, zeigte dabei vermehrte Aktivität in Hirnarealen, die sowohl körperlichen als auch emotionalen

**Paracetamol kann emotionales Leid lindern, das bei sozialer Ausgrenzung entsteht. Offenbar hemmt es bestimmte Hirnareale, die sowohl körperlichen als auch seelischen Schmerz signalisieren**

Schmerz signalisieren – zum Beispiel im anterioren zingulären Kortex und in der Insula. Diese Regionen sind unter anderem dafür verantwortlich, dass wir körperliche, aber auch seelische Verletzungen als unangenehm empfinden. Paracetamol verringerte die Hirnaktivität in eben diesen Arealen. So scheint

das Mittel zu verhindern, dass wir unter der Ablehnung durch unser Umfeld allzu sehr leiden.

Wenn Sie also das nächste Mal zu einer Kopfschmerztablette greifen, beobachten Sie sich selbst: Wie fühlen Sie sich in sozialen Situationen, zum Beispiel bei einer Teamarbeit im Büro? So manche unliebsame Erfahrung könnte dann einfach an Ihnen abperlen.

*Jeannine Stamatakis ist Psychologin am Berkeley City College bei San Francisco.*

### Quellen

DeWall, C.N. et al.: Acetaminophen Reduces Social Pain: Behavioral and Neural Evidence. In: Psychological Science 21, S. 931–937, 2010  
MacDonald, G., Leary, M.R.: Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship between Social and Physical Pain. In: Psychological Bulletin 131, S. 202–223, 2005