

Hubertus Himmerich

Winter blues

Das Wohlfühlbuch gegen die
Herbst- und Winterdepression



KREUZ

meines ehemaligen Lehrers
Professor Florian Holsboer
beschreibt sehr gut und sehr
persönlich, wie stark psychische
Erkrankungen durch biologische
Faktoren bedingt sind.

Die Winterdepression steht als
extremste Ausprägung am Ende
eines ganzen Spektrums von
Verhaltensänderungen im Herbst
und Winter. Der Winter macht die
Betroffenen richtig krank. Für sie
ist es wichtig zu wissen, dass diese
Depression eine Erkrankung ist,

die man behandeln kann. Die leichteren psychischen Veränderungen im Winter werden in unserem Sprachgebrauch als »Winterblues« bezeichnet.



- Leichte winterliche Beeinträchtigungen werden als »Winterblues« bezeichnet.
- Menschen können im Herbst oder Winter auch regelmäßig an einer Depression erkranken, der Herbst- oder Winterdepression.

Die Herbst- oder Winterdepression ist bei einem kleinen Teil der Bevölkerung eine krankhafte Extremvariante der jahreszeitlichen Veränderungen, die die meisten Menschen im Herbst oder Winter verspüren. Die schlimmen, aber auch die leichteren Veränderungen im Herbst und Winter sind ein interessantes Phänomen, das aus dem Rhythmus der Jahreszeiten resultiert. Ursächlich für die Jahreszeiten ist die Änderung der

Stellung der Erdachse zu ihrer Umlaufbahn um die Sonne. Diese hat weitreichende biologische und biochemische Konsequenzen für die Tier- und Pflanzenwelt und deswegen auch für uns Menschen.

Wir sind aber diesen jahreszeitlichen Unterschieden nicht ausgeliefert. Wir haben vielfältige Möglichkeiten, kreativ mit Herbst und Winter und auch mit dem Winterblues umzugehen, indem wir unser Schlafverhalten, unsere Aktivität, den Inhalt

unserer Tätigkeiten und unser Freizeitverhalten so gestalten, dass es unserem individuellen inneren Rhythmus entspricht. Wir können die Zeit des Winters dazu nutzen, Dinge zu hinterfragen, uns mit Religion und Musik zu beschäftigen, uns zu entspannen und Pläne für das nächste Jahr zu machen. Der Winterblues ist nicht nur ein Übel, das uns davon abhält, dynamisch, allzeit bereit und leistungsstark zu sein. Er ist auch eine Chance – die Chance, etwas zu