

07. Januar 2019

Beeinflusst ein langer Sommer depressiv Erkrankte?

In den dunklen Jahreszeiten Herbst und Winter leiden viele Menschen unter verstärkten Symptomen einer Depression oder unter saisonaler Depression. Ob ein langer Sommer depressive Erkrankungen beeinflusst, erklärt der Ärztliche Direktor der Rhein-Jura Klinik, Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Jähne.

Ein langer Sommer wirkt sich positiv auf depressiv Erkrankte aus. In der Rhein-Jura Klinik ist das dieses Jahr spürbar: „Wenn es wie in diesem Jahr bis in den November hinein fast sommerlich warm ist, merken wir die Auswirkungen davon. Betroffene, die sich in der Rhein-Jura Klinik wegen einer depressiven Erkrankung behandeln lassen, sind nach einem langen Sommer in Herbst und Winter deutlich stabiler. Ein Grund dafür ist ihre länger andauernde, regelmäßige sportliche Aktivität“, sagt Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Jähne, Ärztlicher Direktor. Sport- und Bewegungstherapie ist ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung von Depression und depressiven Erkrankungen in der Rhein-Jura Klinik. „Nach unserem Kenntnisstand unterscheidet sich die antidepressive Wirksamkeit von Sport nicht von anderen Therapiemethoden wie Psychotherapie und Antidepressiva“, so Jähne. Es gibt Studien, die zeigen, dass bei wenig bis sportlich gar nicht aktiven Personen der Depressionswert im Durchschnitt bei 48 % liegt. Bei Personen, die ein halbes Jahr vor der Messung häufig sportlich aktiv waren, liegt der Wert lediglich bei 24 %.



Zum anderen liegt die positive Wirkung eines langen Sommers auf depressiv Erkrankte auch am natürlichen Sonnenlicht. Denn das verringert die Symptome einer Depression. In Herbst und Winter leiden viele Menschen unter Lichtmangel. Sie gehen zur Arbeit und kommen nach Hause, wenn es dunkel ist. Den Tag verbringen sie in künstlich beleuchteten Räumen vor Computerbildschirmen. Eine zu hohe Melatonin- und eine zu niedrige Serotonin-Produktion kann Depression verursachen. Jähne rät Betroffenen: „Halten Sie sich im Freien auf! Machen Sie Sport oder gehen Sie zumindest eine halbe Stunde täglich spazieren, zum Beispiel in der Mittagspause. Auch bei Regen oder Schnee – selbst bei Schmuddelwetter bekommen Sie so noch die zehnfache Menge an Licht, die Sie im Büro oder Zuhause haben. Mit genügend Licht drosselt die Zirbeldrüse die Melatoninproduktion und regt die Ausschüttung von Serotonin an. Das hebt die Laune.“

Rhein-Jura Klinik