



Der AMD-Tipp 11/2023 von Mag. Romana Gaisreiter



## 7 Tipps gegen die „Winterdepression“

Lange Nächte, kurze Tage, **weniger Energie, Stimmungsschwankungen** und **vorübergehende Depression** – gerade in unseren Breitengraden leiden einige Menschen an der so genannten **Winterdepression**. „Dabei handelt es sich eigentlich um eine **saisonale, affektive Störung (SAD)**, die in den dunkleren Monaten im Herbst und Winter auftritt“, erklärt AMD-Salzburg-Arbeits- und Organisationspsychologin Mag. Romana Gaisreiter und ergänzt: „Durch die **geringere Menge an Sonnenlicht** wird der **Serotonin-Melatonin-Haushalt beeinflusst** – oder kurz gesagt: Der Körper bildet weniger vom Glückshormon und mehr vom Schlafhormon.“ Zu den weitverbreiteten Symptomen gehören Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, geringere Konzentrationsfähigkeit, gesteigertes Schlafbedürfnis und gesteigerter Appetit.

Doch **wie** lässt sich eine **saisonale, affektive Störung** von einer **dauerhaften Depression unterscheiden**? „Anzeichen dafür können sein, dass sich bei der ‚Winterdepression‘ Heißhunger, Gewichtszunahme und längere Schlafphasen einstellen, während bei einer ‚echten Depression‘ eher geringerer Appetit und Schlafstörungen in den Vordergrund rücken“, sagt Mag. Romana Gaisreiter.

**Wichtig** ist es immer, bei **schwerwiegenden Symptomen professionelle Hilfe** aufzusuchen und mit **Ärzt\*innen und Therapeut\*innen** zu sprechen. Bei **leichteren Symptomen** können bereits **einfache Tipps helfen**, von denen die AMD-Salzburg-Arbeits- und Organisationspsycholog\*innen gleich sieben zusammengestellt haben. Allerdings ist es möglich, dass nicht alle Tipps bei allen Menschen gleich wirksam sind. Hier hilft: **ausprobieren, was guttut!**

### 7 Tipps, die bei der Bewältigung einer „Winterdepression“ (SAD) helfen können:

- **Lichttherapie:** Diese hilft vor allem am frühen Morgen. Bei gutem Wetter sollten Spaziergänge oder Sport bei Tageslicht gemacht werden. Bei schlechtem Wetter eignen sich Tageslichtlampen, die das natürliche Sonnenlicht simulieren. Dadurch wird das Glückshormon Serotonin gebildet und der Schlaf-Wach-Rhythmus verbessert. Wichtig ist, Tageslichtlampen nicht am Abend zu verwenden!
- **Sport und Bewegung: Regelmäßige** Bewegung (Indoor und Outdoor) macht glücklich und ist gut für das Herz-Kreislaufsystem.
- **Positive Aktivitäten:** Auszeiten sind gut für das Selbstwirksamkeitsgefühl, deshalb sollten regelmäßig positive Aktivitäten geplant werden.
- **Entspannungstechniken:** Diese reduzieren Stress und steigern das Wohlbefinden. Dazu zählen unter anderem Meditation, Yoga oder Atemübungen.
- **Soziale Kontakte pflegen und nicht vermeiden:** Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen macht glücklich und versorgt uns mit sozialer Unterstützung.
- **Gesunde und ausgewogene Ernährung:** Zuckerhaltige, fettige und zu kohlenhydratreiche Nahrung vermeiden und stattdessen eher auf ballaststoff- und vitaminreiche Lebensmittel sowie viel Obst und Gemüse setzen. Das bringt mehr Energie und verbessert das Wohlbefinden.
- **Schlaf-Wach-Rhythmus:** Wer auf einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus achtet, ist am Tag fitter und kann sich besser konzentrieren.

Für **weitere Informationen** stehen Ihnen die **Präventivkräfte des AMD Salzburg** – von der Arbeitsmedizin über die Sicherheitstechnik bis hin zur Arbeitspsychologie – zur Verfügung. Insgesamt betreut der AMD Salzburg als **größtes arbeitsmedizinisches Zentrum Westösterreichs** mehr als 270 Betriebe mit mehr als 60.000 Arbeitnehmenden.

Besuchen Sie zudem unsere Homepage unter: [www.gesundessalzburg.at/amd/](http://www.gesundessalzburg.at/amd/)

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) · [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) · **Gesund und sicher arbeiten.**