

## **FIT UND GESUND das wollen wir doch alle, doch ohne November-Blues**

Doch November-Blues, was ist das? Gibt es ihn wirklich? Oder bilden wir uns etwa nur ein, dass wir im Herbst durchhängen?

Immer im Herbst, zur dunklen Jahreszeit hin, fühlen sich viele Menschen dauerhaft schläfrig, matt, müde, antriebslos, ohne Initiative und versuchen, sich Kraft durch einen vermehrten Konsum von Schokolade und Süßem zu holen. Viele werden auch am Tag nicht richtig wach, obwohl sie des Nachts ausreichend und tief schlafen. Ein permanenter Heißhunger auf Süßes plagt uns und die Waage quittiert es prompt.

Was ist das für ein Symptom?

Wir wissen alle, dass es immer einmal über das Jahr hinweg Phasen gibt, in denen wir uns vielleicht nicht so wohl fühlen. Manche Menschen, die zu Patienten werden, können dann sogar des Nachts nicht schlafen, wachen morgens erschöpft und gerädert auf, verlieren an Libido und Appetit und fühlen sich von einem Morgentief erschlagen. Die Stimmung purzelt in den Keller. Üblicherweise verstehen wir diese Symptome und Befindlichkeitsstörungen am ehesten als Ausdruck einer Depression, die vielen Menschen hinläng-

lich bekannt ist. Doch was hat es damit auf sich, dass offenbar ein regelmäßiger zeitlicher Zusammenhang zwischen dem Auftreten einer Müdigkeit und Mattigkeit, Antriebsminderung und Schläfrigkeit und einem erhöhten Heißhunger auf Kohlenhydrate besteht?

Immer zum Herbst hin, wenn die Tage kürzer werden, ereilen viele Menschen solche Symptome. Bemerkenswerterweise treten sie noch weit häufiger in den nördlichen Regionen unseres Erdballs auf. Bei einer Untersuchung der Einwohner von Alaska fanden sich eine Häufigkeit von 10 Prozent.

Gibt es etwa einen Zusammenhang mit der Verkürzung der Tage und der Häufung in der dunklen Jahreszeit?

Diesbezüglich wurden in der Vergangenheit viele Untersuchungen unternommen. In der Tat konnten psychiatrische Forscher feststellen, dass wir von der üblichen depressiven Verstimmung eine so genannte atypische Depression, nämlich die saisonal abhängige Depression, oder Lichtmangeldepression unterscheiden.

Unser Nervensystem produziert insbesondere des Nachts im Dunklen die Substanz Melatonin. Melatonin ist ein wichtiger Vorbaustein für das uns allen bekannte Serotonin. Melatonin erzeugt Müdigkeit, fördert den Schlaf und

kann bei zu hoher Konzentration zu einer Antriebsminderung führen.

Licht, das tagsüber durch die Rotation der Erde um die Sonne unser Dasein erhellt, unterdrückt die Produktion von Melatonin, so dass wir wach sind. In der dunklen Jahreszeit allerdings werden die Tage kürzer und uns fehlt das wertvolle Licht, so dass auch tagsüber die Melatoninkonzentration in unserem Organismus ansteigt und wir die klassischen Symptome einer saisonal abhängigen Depression mit Antriebsminderung, Schläfrigkeit, Mattigkeit und Müdigkeit, Heißhunger auf Kohlenhydrate und Gewichtszunahme entwickeln können.

Was können wir nunmehr dagegen tun?

Die Antwort erscheint sehr einfach: Insbesondere in den dunklen Jah-

reszeiten rate ich meinen Patienten, am Tag eine Stunde bei hellem Mittagslicht spazieren zu gehen. Und was sollen die Berufstätigen tun?

Hier hat die Medizin eine brillante Lösung entwickelt. Die saisonal abhängige Depression wird durch die regelmäßige Anwendung der Lichttherapie behandelt. Hierfür stehen uns auf dem Markt verschiedene Geräte mit 2500 LUX, 5000 LUX und 10000 LUX zur Verfügung. Die Therapiegeräte sind frei von ultravioletem Licht, so dass ein Bräunungseffekt nicht entsteht. Bei regelmäßiger Anwendung der Lichttherapie werden sich schon nach wenigen Wochen atypische depressive Symptome bessern.

Näheres unter: [www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de)



## **Dr. med. Angela Stahl**

Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie  
Psychotherapeutin  
Naturheilverfahren  
TCM - Akupunktur  
Ernährungsmedizin

im Therapiezentrum für chinesische Medizin  
Rathausallee 7-9 · 22846 Norderstedt  
Tel. 0 40/5 25 30 01 · Telefax 0 40/5 25 33 35  
[www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de) · e-Mail: [kontakt@stahl-nerven.de](mailto:kontakt@stahl-nerven.de)