

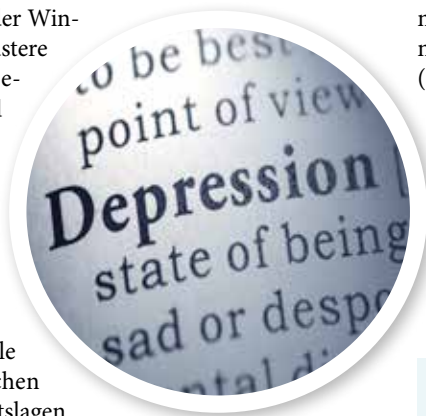
Trauerspiel

MÜDE IST NICHT MÜDE

Andere Frühlingsgefühle. Die Sonne hat wieder Kraft, alles grünt und blüht, die Vögel zwitschern und – die Laune ist im Keller. *Von Rafaela Khodai*



Eigentlich ist der Winter als die düstere Zeit der Depressionen und Selbstmorde verschrien. Doch auch in Zeiten, in denen das sprichwörtlich blühende Leben überall zu sehen ist, schwebt eine dunkle Wolke über manchen Köpfen bzw Gemütslagen. „Die Frühjahrsdepression ist eine verhältnismäßig seltene Ausprägung der saisonal bedingten Depression. Das macht sie aber nicht weniger schlimm“, weiß der Grazer Psychologe Dr. René Yazdani.



Versteckte Ursache. Wer sich im Frühling schlapp und angeschlagen fühlt, gibt die Schuld oft dem allgemein bekannten Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit. Nach den dunklen Winter-

monaten ist der körpereigene Vorrat an Serotonin (dem Glücksbotsstoff) aufgebraucht, gleichzeitig wandelt der Körper aber immer noch viel von dem vorhandenen Serotonin in Melatonin – das Hormon, das für Ruhe und Schlaf zuständig ist –

um. Sonnenschein und vermehrtes Tageslicht sorgen dann für eine gesteigerte Serotonin-Produktion, während aber die Umwandlung in Melatonin vernachlässigt wird. Durch diesen komplexen Prozess gerät der Körper durcheinander. Frühjahrsmüdigkeit ist die Folge.



„Die Frühjahrsdepression ist eine eher seltene Form der saisonal bedingten Depression. Mit der Frühjahrsmüdigkeit hat diese aber nichts zu tun.“

Dr. René Yazdani
Facharzt für Psychiatrie, Schwerpunkt ua.: Depressionen



Nur müde oder steckt mehr dahinter? Die Dauer der Downphase verrät mehr.

Bewegung im Freien, eine vitaminreiche, aber leichte Ernährung und ausreichend Flüssigkeit helfen über das Tief hinweg.

Achtung. Laut WHO zählen Depressionen zu den weltweit häufigsten Krankheitsbildern. Rund 17 % der europäischen Bevölkerung erleben zumindest einmal im Leben eine depressive Episode. Schuld ist grundsätzlich ein Mangel an Serotonin. Die ersten Symptome der Depression, Müdigkeit und Lustlosigkeit, sind gefährlich leicht mit denen der Frühjahrsmüdigkeit zu verwechseln. Dauert das Stimmungstief länger als zwei Wochen an, ist Vorsicht geboten: Eventuell verbirgt

sich eine ausgewachsene Depression hinter dem vermeintlichen Schlafbedürfnis. Zusammenhängend oder sich gar gegenseitig auslösend sind die beiden Phänomene aber nicht, weiß Dr. Yazdani.

Hilfe. Eine gute Nachricht zum Schluss: Wie viele andere Depression auch lässt sich die Frühjahrsdepression meist sehr gut behandeln, wenn sie früh genug als solche erkannt wird. Bei leichten Symptomen reicht oft schon eine Gesprächstherapie; gegebenenfalls leisten auch Medikamente gute Dienste für die Heilung. Dann kann bald wieder mit der Sonne gelacht werden. ■



Schlechtwetter und Regenfälle drücken bei den meisten Menschen aufs Gemüt.