

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1489038/studie-jeder-dritte-deutsche-klagt-ueber-winterblues-die-tk-hat-tipps-fuer-die-dunkle-jahreszeit> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

Studie: Jeder dritte Deutsche klagt über Winterblues - die TK hat Tipps für die dunkle Jahreszeit (mit Grafik)

07.10.2009 - 10:59 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Wenn das Wetter schlechter und die Tage kürzer werden, sinkt bei fast jedem dritten Deutschen das Stimmungsbarometer in den Keller. Das zeigte eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Frauen leiden dabei stärker unter dem saisonalen Seelenblues: 36 Prozent von ihnen gaben an, in der dunklen Jahreszeit in ein Stimmungstief zu fallen - von den Männern mit 24 Prozent nur jeder Vierte. Ein echter "Wintertyp", der sich erst bei Minusgraden richtig wohl fühlt, ist dagegen kaum jeder Achte hierzulande.

Drücken Nebel, Nieselregen und Dunkelheit auf das Gemüt, sprechen die Experten von einer "Saisonal abhängigen Depression": "Ein vorübergehendes Stimmungstief ist kein Grund, sich die Decke über den Kopf zu ziehen oder zur Chemiekeule zu greifen", sagt York Scheller von der TK. Der Psychologe rät stattdessen zu den zahlreichen sanften Methoden, die helfen, auf die Sonnenseite des Lebens zurück zu finden.

Erwischt einen der saisonale Seelenblues, fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Die Stimmung schwankt, man hat auf nichts mehr Lust und ist ständig müde. So gaben auch zwei von drei Wintermuffeln in der TK-Umfrage an, dass ihnen in der dunklen Jahreszeit die Energie fehlt, etwas zu unternehmen. Fast ebenso viele von ihnen sagten, dass sie im Winter nur schwer aus dem Bett kommen und tagsüber kaum die Augen offen halten können. Hinzu kommt häufig ein ausgeprägter Heißhunger auf Süßigkeiten, von dem jeder fünfte Betroffene berichtete.

"Ausgelöst wird das Stimmungstief hauptsächlich durch den Lichtmangel in der kalten Jahreszeit, der den Hormonhaushalt des Menschen beeinflusst", so Scheller. Ohne Licht produziert der Körper weniger stimmungsaufhellende Endorphine und schüttet geringere Mengen des "Glückshormons" Serotonin aus. Dafür wird in der Dunkelheit mehr Melatonin erzeugt, das normalerweise in der Nacht den Schlaf steuert und darum müde und schlapp macht.

Wie hoch der Serotonin-Spiegel im Gehirn ist, hängt also nicht zuletzt davon ab, wie viel Tageslicht man aufnimmt. Gerade Menschen, die unter dem Seelenblues leiden, bleiben in der kalten Jahreszeit jedoch am liebsten in den eigenen vier Wänden: Sechs von zehn Betroffenen gaben an, dass sie bei trübem Wetter nur rausgehen, wenn es unbedingt sein muss. Und jeder Zweite setzt sich vor den Fernseher oder Computer, um sich von der trüben Stimmung abzulenken. Ihnen rät Scheller zum Gegenteil: "Tageslicht ist die beste Therapie für die leichte saisonale Depression", erklärt York Scheller. "Wer täglich eine Viertelstunde an die frische Luft geht, kann wirksam etwas gegen sein Stimmungstief tun - selbst bei schlechtem Wetter."

Von dem Griff zu stimmungsaufhellenden Medikamenten oder natürlichen Hilfsmitteln wie Johanniskraut rät der Psychologe ab. Laut der TK-Umfrage greift jeder zehnte Wintermuffel in der dunklen Jahreszeit auf solche Mittel zurück.

Zum Hintergrund:

Sanfte Tipps gegen das Stimmungstief gibt Scheller in dem aktuellen TK-Medienservice "Winter", der unter www.presse.tk-online.de heruntergeladen werden kann. Für die genannten Zahlen zum Winterblues hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im September dieses Jahres 1.026 deutschsprachige Bundesbürger ab 18 Jahren zu ihrer Stimmung in Herbst und Winter befragt. Mehr Umfrageergebnisse finden Sie in den weiteren Texten des Medienservices.

Für Rückfragen:

Inga Lund, TK-Pressestelle
Tel. 040 - 6909 - 1357
Fax 040 - 6909 - 1353
E-Mail: inga.lund@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2