

## Kampf dem Winterblues

### Wie man dem Winter- und Corona-Blues entkommt

Stuttgart, den 18. Januar 2021 – Die lange Dunkelheit während der Wintermonate gepaart mit dem anhaltenden Stress durch die Corona-Pandemie können leicht auf die Stimmung schlagen. Immer mehr Menschen klagen in dieser Zeit über Antriebslosigkeit, sie sind müde, traurig verstimmt oder unausgeglichen, die derzeit eingeschränkten sozialen Kontakte führen zu Einsamkeit. Betroffene haben häufig Heißhunger, der mit einer Gewichtszunahme einhergeht. Kommen diese Symptome zusammen und verschwindet die Niedergeschlagenheit nicht nach ein paar Tagen wieder, so kann es sich um die sogenannte Winterdepression handeln. Leichtere Formen werden auch als Winterblues bezeichnet.

Hauptursache für diese saisonal auftretenden Störungen des Gefühlslebens ist der Mangel an Sonnenlicht. „Besonders an den kurzen Tagen im Winter kann das Gehirn stimmungsaufhellende Botenstoffe nicht ausreichend produzieren. Gegen die so verursachte Schwermut hilft regelmäßiges Spaziergehen bei Tageslicht. Selbst an bewölkten Tagen reicht die Kraft der Sonne, um die Produktion der Botenstoffe im Gehirn anzuregen“, sagt Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied im Vorstand des Landesapothekerverbandes (LAV) Baden-Württemberg. Wenn die Zeit für Spaziergänge fehlt, können auch spezielle Lichttherapiegeräte helfen, die das natürliche Sonnenlicht nachahmen.

An einer leichteren Winterdepression leiden knapp 10 Prozent der Deutschen. Jüngere Frauen sind am häufigsten betroffen. „In der Apotheke stehen zur Therapie der Winterdepression unter anderem Johanniskraut-Präparate zur Verfügung“, erklärt Apothekerin Habighorst-Klemm. „Die pflanzlichen Mittel sind bei bestimmten Anwendungsgebieten rezeptfrei erhältlich und schlagen nach etwa zwei Wochen an. Bei diesen Arzneimitteln ist eine ausreichende Dosierung des Inhaltstoffes wichtig für die Wirkung.“ Vorsicht ist bei Johanniskraut-Produkten aus dem Supermarkt geboten, denn sie enthalten oft zu wenig Wirkstoff. Über die möglichen Wechselwirkungen mit

anderen Medikamenten, wie zum Beispiel Antibiotika, sollten sich Betroffene in der Apotheke beraten lassen. Auch die Nutzung der Lichttherapie ist dann nicht mehr angezeigt, sagt Friederike Habighorst-Klemm: „Die Heilpflanze Johanniskraut bewirkt, dass die Haut lichtempfindlicher wird – die Lichttherapie, oder auch, wenn Betroffene im Winter ins Solarium gehen, könnte dann sogar zu Hautschäden führen.“

Generell ist es bei der Winterdepression hilfreich, wenn man seinen Tagesablauf gut strukturiert. Gerade während Corona und den Gegebenheiten des Homeoffice oder des Home-Studiums beispielsweise kann es Betroffenen helfen, so Habighorst-Klemm, „wenn sie nicht nur Arbeits- und Pausenzeiten verbindlich einplanen, sondern auch Lieblingsbeschäftigungen wie Lesen, den Spaziergang, eine Yoga-Einheit oder einen Chat mit Freunden fest in den Terminplan schreiben.“ Wenn sich die depressiven Stimmungen mit diesen Gegenmaßnahmen nicht bessern oder sich sogar verstärken, sollten sich Betroffene für eine weiterreichende Behandlung an ihren Hausarzt wenden.

## Info:

**Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.**

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:  
Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.  
Frank Eickmann  
T.: 0711 22334-77, F.: -99  
<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)  
Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)