

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Frühlingsgefühle müssen im Winter gepflegt werden

(Wien, 12-03-2012) Wer im Kopf Frühlingsgefühle spüren möchte, muss bereits im Winter daran arbeiten. Das sagt Siegfried Kasper, Leiter der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der MedUni Wien, anlässlich der internationalen "Brain Awareness Week" von 12. bis 18. März. Nur wer auch im Winter aktiv und positiv ist, ist fähig, so genannte Frühlingsgefühle zu entwickeln.

Dabei macht es sich der Mensch grundsätzlich schwer, positive Gefühle im Frühling entwickeln zu können. Denn die Menschen begeben sich im Winter zumeist in dunkle, warme Umgebung – das ist laut Kasper die ungünstigste Kombination. Kasper: „Wer im Dunkeln hockt und es schön warm hat, der wird im Frühling nur schwer in Schwung kommen.“ Daher empfiehlt der Experte auch im Winter: „Raus an die frische Luft – vor allem bei strahlendem Sonnenschein.“

Denn Licht spielt bei der Vorbereitung auf Frühlingsgefühle eine elementare Rolle. Und nicht nur dabei. Die Netzhaut des menschlichen Auges (Retina) ist ein vorgelagerter Teil des Gehirns. Dort wird das Licht aufgenommen und über den Sehnerv direkt in den Hypothalamus geleitet, das wohl wichtigste Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems. So werden, abhängig von der Lichtstärke, verschiedene Neurotransmitter (z.B. Serotonin) aktiviert, die neben Wachsein und Müdigkeit auch weitere Funktionen wie Temperatur, Libido, Appetit, Magen-Darm-Aktivität, Zuckerhaushalt und Wachstum regeln.

Dabei spielt übrigens die Temperatur eine untergeordnete Rolle. Auch kalt und sonnig ist gut fürs Gemüt, so Kasper. „Manche Menschen entwickeln im Winter Hochgefühle, nur wenn sie ein sonnenüberflutetes Schneefeld sehen.“ Der Stimmungseffekt erfolgt allein über das Auge.

Mehr Suizide in sonnigen Monaten

Bei Menschen, die depressiv sind, funktioniert dieser Effekt nicht so gut. Ganz im Gegenteil. „Der Betroffene kann nicht mitziehen mit den glücklichen Menschen und wird noch anfälliger für eine Suizidalität. Der gesunde Mensch dagegen sagt sich ‚jetzt kommt Licht, jetzt fahre ich mein System hoch‘.“ Dazu sind Depressive nicht in der Lage. Der Antrieb steigt zwar, aber die Stimmung kann dem Antrieb nicht folgen. Kasper: „Das ist ja das Paradoxon. Der Depressive fragt sich, warum es ihm im Frühjahr noch schlechter geht.“

Eine Studie der MedUni Wien, die von Benjamin Vyssoki und Kollegen publiziert wurde, hat gezeigt, dass die Suizidrate in den sonnigen Monaten März bis Mai höher liegt als zwischen November und Jänner. Das liege vor allem daran, so Kasper, dass sich die Batterien bei depressiven, inaktiven Personen über den Winter entleert haben, diese also antriebslos in den Frühling starten. „Wenn die Batterien aber einmal leer sind, dann kann der Mensch sein System nicht mehr hochfahren.“

Licht- und „Liebes“-Therapie

An der MedUni Wien am AKH Wien gibt es eine Ambulanz für Herbst- und Winterdepression. Jährlich werden dort rund 200 Menschen behandelt – auch mit Lichttherapie. Kasper: „80 Prozent der deutschsprachigen Kliniken arbeiten damit. Das ist auch eine der kostengünstigsten und effektivsten Therapien überhaupt.“

Positiv wirken auch intakte soziale bzw. Liebesbeziehungen. Kasper: „Der Partner fungiert auch wie eine Lichtquelle. Wenn der Partner aus irgendeinem Grund verloren geht und man sich dann in einen dunklen, warmen Raum zurückzieht, das ist die schlimmste Kombination fürs seelische Wohlbefinden.“

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Corporate Communications
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: corporatecommunications@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at

Mag. Thorsten Medwedeff
Corporate Communications
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: corporatecommunications@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.