

## Dunkle Winter machen depressiv

**Zu wenig Tageslicht und Sonne im Winter kann depressiv machen. In Nordeuropa leiden in der dunklen Jahreszeit bis zu 30 Prozent an Depressionen. Zum Glück gibt es ein einfaches Mittel dagegen.**

Deutsche Winter sind oft dunkel. Die Tage sind kurz und die Sonne zeigt sich nur selten. Der Winter 2017/2018 war so **trüb** wie seit 70 Jahren nicht mehr. Bei vielen Nordeuropäern **löst** das graue Wetter eine Winter**depression aus**. Dann fühlen sie sich müde und **schlapp**. Etwa 30 Prozent der Menschen in Nordeuropa leiden an einem **Stimmungstief** im Winter, das oft mehrere Monate dauern kann. 80 Prozent der **Betroffenen** sind Frauen.

Ein typisches **Symptom** für eine Winterdepression oder einen Winterblues, eine schwache Form der Depression, ist extreme Müdigkeit. Die Betroffenen sind oft so müde, dass es ihnen **schwerfällt, sich** für ihre Arbeit und ihren Alltag zu **motivieren**. Sie sind dann traurig und **lustlos** und **vernachlässigen** oft sogar ihre sozialen Kontakte. Hinzu kommt oft großer Hunger auf Süßigkeiten oder **Kohlenhydrate**, der dazu führt, dass die Betroffenen zunehmen.

Die Ursache für eine Winterdepression und ihre Folgen ist das fehlende Licht. Wenn es weniger natürliches Licht gibt, sind die **Hormone** im menschlichen Körper gestört. Denn bei zu wenig Tageslicht wird im **Gehirn** das Schlafhormon Melatonin nicht mehr **abgebaut. Stattdessen vermehrt es sich** und führt zu Müdigkeit.

Das beste Mittel gegen ein winterliches Stimmungstief ist also das Tageslicht selbst. Man sollte so viel wie möglich draußen spazieren gehen und sich bewegen. Regelmäßiger Sport kann bei Winterdepressionen helfen. Dazu sollte man auf eine gesunde und vor allem **vitaminreiche Ernährung** achten. Wenn im Frühling dann die Tage wieder länger werden und es wieder mehr Sonnenstunden gibt, ist die depressive **Phase** hoffentlich schnell **überstanden**.

*Autorinnen: Sophia Wagner/Anna-Lena Weber  
Redaktion: Ingo Pickel*

# Top-Thema mit Vokabeln

Begleitmaterialien

## Glossar

**depressiv** – so, dass man psychisch krank und oft traurig ist (Substantiv: die Depression)

**trüb** – hier: ziemlich dunkel; mit wenig Licht und Helligkeit

**etwas aus|lösen** – der Grund/die Ursache für etwas sein

**schlapp** – hier: müde; erschöpft

**Stimmungstief, -s (n.)** – die Traurigkeit; die Tatsache, dass man sich psychisch nicht gut fühlt

**Symptom, -e (n.)** – etwas (z. B. das Fieber), das zeigt, dass jemand krank ist; das Anzeichen

**Betroffene, -n (f./m.)** – die Person, um die es geht

**schwer|fallen, etwas fällt jemandem schwer** – etwas ist schwierig für jemanden

**sich für etwas motivieren** – sich dazu bringen, etwas zu tun

**lustlos** – so, dass man keine Lust hat, irgendetwas zu machen

**etwas/jemanden vernachlässigen** – sich um etwas/jemanden nicht mehr kümmern

**Kohlenhydrat, -e (n.)** – ein Bestandteil in Nahrung (z. B. in Nudeln), der Energie liefert

**Hormon, -e (n.)** – ein Stoff, den der Körper selbst bildet und der bestimmte Prozesse im Körper steuert

**Gehirn, -e (n.)** – das Organ im Kopf eines Menschen oder Tiers, mit dem er/es z. B. denkt

**etwas ab|bauen** – hier: dafür sorgen, dass etwas weniger wird

**stattdessen** – dafür; anstelle von etwas

**sich vermehren** – hier: in der Anzahl oder Menge größer werden

**vitaminreich** – so, dass etwas viele Vitamine hat

**Phase, -n (f.)** – hier: der Zeitabschnitt

**etwas überstehen** – ein Problem oder eine Gefahr hinter sich bringen