

# LIA tipp

## Winterblues - wenn die Seele traurig wird.

**Die Tage werden kürzer, der Himmel ist meist grau und die Stimmung düster. Der Grund, warum die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt, ist simpel: Tageslichtmangel. Sonnenlicht hat einen wesentlichen Einfluss auf eine Vielzahl von bio-chemischen Prozessen in unserem Körper: Es synchronisiert unsere „innere Uhr“ und damit den Schlaf-Wach-Rhythmus, es beeinflusst unsere Körpertemperatur, die Hormonproduktion, den Hunger und die Leistungsfähigkeit.**

Wird im Herbst das Sonnenlicht spärlich und schwach, wird Serotonin, das sogenannte „Glückshormon“ nur noch in geringeren Mengen ausgeschüttet; demgegenüber wird das „Schlafhormon“ Melatonin vermehrt gebildet. Folge: Man ist antriebschwach und müde, kommt morgens schlecht auf die Beine, die Stimmung ist getrübt – man ist dem Winterblues verfallen.

### **Viele Beschäftigte sind von Lichtmangel gleich doppelt betroffen**

Für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bedeutet die Jahreszeit „Herbst“, dass sie bei „Dunkelheit“ zur Arbeit gehen, an ihrem Arbeitsplatz wenig oder kein natürliches Licht vorhanden ist und sie wiederum bei „Dunkelheit“ nach Hause gehen. Da lichtdurchflutete Arbeitsplätze eher die Ausnahme als die Regel sind, verbringen die meisten Beschäftigten ihre Arbeitszeit in Innenräumen bei einer Lichtintensität von 200 bis 500 Lux. So verfallen manche Menschen oft schon im Herbst in ein Stimmungstief. Auch wenn die Seele traurig wird, handelt es sich jedoch zumeist „nur“ um eine Befindlichkeitsstörung, die die Lebensfreude mindert.

Manche Menschen reagieren jedoch deutlich stärker auf Lichtmangel: sie leiden an einer saisonal-affektiven Störung (SAD), die auch als Winterdepression bezeichnet wird. Diese ernst zu nehmende Erkrankung ähnelt in vielerlei Hinsicht einer „klassischen Depression“, geprägt durch Angstzustände, dem Gefühl der inneren Leere und Hoffnungslosigkeit.

In diesem Zustand ist die Lebensqualität stark beeinträchtigt, die Arbeitsleistung ist vermindert; das Vernachlässigen von Pflichten und sogar Arbeitsunfähigkeit können die Folge sein.



### **Sonnenlichtmangel künstlich ausgleichen?**

Sonnenlicht umfasst im sichtbaren Bereich des Spektrums die Wellenlängen zwischen 380 nm und 780 nm. Sonnenstrahlung mit größeren Wellenlängen werden als Infrarot- und mit kleineren als Ultraviolettstrahlung bezeichnet. Die Beleuchtungsstärke im Freien beträgt an einem trübem Wintertag ca. 3.500 Lux, an einem Sommertag ca. 100.000 Lux. Im Lauf der Entwicklungsgeschichte hat sich der Mensch an die Sonne als natürliche Lichtquelle angepasst. Demgegenüber entspricht das herkömmliche künstliche Licht, insbesondere die sog. „Neonbeleuchtung“, nur sehr eingeschränkt den optischen und biologischen Anforderungen des Menschen: Sowohl das Lichtspektrum wie auch die Beleuchtungsstärke weichen erheblich vom Sonnenlicht ab. Mit Hilfe der modernen LED-Lichttechnik wird versucht, den Tagesverlauf des natürlichen Lichts (Beleuchtungsstärke und Lichtfarbe) nachzuahmen und Lösungen für Arbeitsstätten und den Privatbereich zu entwickeln. Bis solche Techniken breiten Einsatz finden, werden aber wahrscheinlich noch viele Jahre vergehen.

# LIA.tipp

## „Know-how“ der Skandinavier

Im Norden Europas sind die Winter besonders lang und dunkel. Während der Polarnacht, die je nach Region einige Wochen andauern kann, bekommen die Einwohner Skandinaviens die Sonne nicht oder kaum zu Gesicht. Doch die Menschen wissen sich zu helfen: So verfügt nahezu jeder Haushalt über eine Tageslichtlampe, um den Auswirkungen der fehlenden Sonnenstrahlung entgegen zu wirken. Auch Schulen, Büros, Cafés (sog. Lichtcafés) oder sogar Bushaltestellen sind mit diesen speziellen Leuchtmitteln ausgestattet, um die schlechte Laune zu vertreiben.

Wer unter Lichtmangel leidet, kann daher auf das „Know-how“ der Skandinavier zurückgreifen und sich eine Lichtdusche (Spezialbeleuchtung für den vorbeugenden und therapeutischen Einsatz) anschaffen. Bei Angstzuständen, dem Gefühl der inneren Leere oder anderen Anzeichen einer Depression sollte jedoch in jedem Fall eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

**Informationen zum Thema „Depression“ finden Sie unter:** <http://www.bmg.bund.de/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>

## Hintergrund

Erst seit wenigen Jahren ist bekannt, dass sich in der Netzhaut des Auges neben Zapfen und Stäbchen, die wir für das Farb- und Schwarz-Weiß-Sehen benötigen, eine dritte Art von Lichtrezeptoren befindet. Diese dienen nicht der „visuellen“ Wahrnehmung, sondern steuern biologische Effekte: Hierzu bestehen direkte Nervenverbindungen in Gehirnregionen, in denen, abhängig von Helligkeit und Dunkelheit, unsere „innere biologische Uhr“ und die Ausschüttung wichtiger Hormone gesteuert werden. Neben dem Tag-Nacht-Rhythmus wird auch die jahreszeitliche Rhythmik beeinflusst. Das bedeutet, dass das Tageslicht, aber auch die Beleuchtung, einen wesentlichen Einfluss auf die Wachheit („Stresshormon“ Cortisol), die Schläfrigkeit („Schlafhormon“ Melatonin) sowie auf unser Wohlbefinden und den Gesundheitszustand haben.

## Tipps, um dem Winterblues zu vertreiben: Frische Luft und Aktivität

Wenn möglich, sollte man täglich Spaziergänge unternehmen bzw. in seinen Tagesablauf einplanen z. B. morgens einfach zwei Busstationen früher aussteigen. Ein bedeckter Wintertag bringt immer noch ca. 3.500 Lux, eine Zimmerbeleuchtung kommt gerade einmal auf etwa 500 Lux. Wer an der frischen Luft zudem noch aktiv ist, beispielsweise joggt oder Fahrrad fährt, sorgt für eine zusätzliche Ausschüttung von Glückshormonen.

### ■ Lichttherapie

Die Lichttherapie kann in ärztlicher Behandlung oder zuhause mit zertifizierten Lichttherapiegeräten erfolgen. Je nach Stärke der Lampen dauert eine Behandlung zwischen dreißig Minuten und zwei Stunden. Ein Besuch im Solarium ist hingegen nicht hilfreich.

### ■ Natürlich wecken lassen

Ein Lichtwecker ist der perfekte Wecker für Morgenmuffel. Er simuliert einen Sonnenaufgang und bewirkt so, dass man sanft und quasi auf natürliche Weise aufwacht. Gerade in den Wintermonaten ideal.

### ■ Strukturierter Tagesablauf

Um die innere Uhr dabei zu unterstützen, wieder ihren Rhythmus zu finden, ist es sinnvoll, den Tagesablauf zu strukturieren, beispielsweise indem man immer zur gleichen Zeit zu Bett geht und in jeder Mittagspause einen kurzen Spaziergang unternimmt.

### ■ Sich selbst etwas Gutes tun

„Die Seele baumeln lassen“, Freunde treffen, ein Wellness-Tag oder ein gutes Buch lesen – am Besten unter einer Tageslicht-Lampe, jeder weiß für sich, was gut tut. In der dunklen Jahreszeit sollten solche schönen Stunden zum Ritual werden. Auf eine gesunde Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und viel Mineralwasser sollte man auf keinen Fall verzichten.

## Ihr Ansprechpartner im LIA.nrw:

Dr. med. Reinhard Rack, [reinhard.rack@lia.nrw.de](mailto:reinhard.rack@lia.nrw.de)

### Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf  
[www.lia.nrw](http://www.lia.nrw)

Telefon 02 11 31 01 - 11 33

Telefax 02 11 31 01 - 11 89

[info@lia.nrw.de](mailto:info@lia.nrw.de)

**Bildnachweis:**

© Christian Pedant/Fotolia.com

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

