

Inhalt

Einleitung	9
1. Winterblues und Winterdepression – Was ist das?	17
Die Jahreszeiten	17
Das Verhalten von Tieren und Menschen im Winter	19
Merkmale des Winterblues	22
Abgrenzung des Winterblues zur Depression	24
Besonderheiten der Winterdepression	28
2. »Man nimmt alle Dinge bedrückt wahr« – Berichte von Betroffenen	33
<i>Maria</i>	33
<i>Ines</i>	37
<i>Kerstin</i>	40
3. Wie entstehen Winterblues und Winterdepression?	45
Der zirkadiane Rhythmus	46
Das Schlafhormon Melatonin	48
Der Glücksbotsstoff Serotonin	50
Erkältungskrankheiten und das Immunsystem	52
Vitamin D	54
Soziale Faktoren im Winter	54

4. Winterblues – wie Sie sich selbst helfen können	57
Lichttherapie	57
Winterurlaub	67
Den Schlaf regulieren	68
Pflanzliche Mittel gegen Winterblues und Winterdepression	72
Mit gesunder Ernährung den Winterblues bekämpfen	78
Musik therapeutisch einsetzen	86
Religion und Spiritualität	94
Sport und Bewegung gegen den Winterblues	97
Entspannung	99
5. Wenn es alleine nicht mehr geht – Informationen zu professioneller Hilfe bei Winterdepressionen	101
Psychopharmaka	101
Was machen Psychopharmaka mit mir und meinem Körper?	105
Was macht unser Körper mit dem Medikament?	106
Therapie mit Antidepressiva	108
Psychotherapie	110
Negative Gedanken auflösen	115
6. Winterdepression und Winterblues bei Kindern und Jugendlichen	121
Winterdepressionen bei Kindern und Jugendlichen	121
Symptome und Warnsignale	122
Besonderheiten der Winterdepression bei Kindern und Jugendlichen	124
Behandlung und Hilfe	125

7. Der Einfluss der Jahreszeiten auf die Psyche – andere saisonale Störungen	129
Sommerdepression und Sommerblues	129
Die Winter- und Sommerdepression	132
Die Frühjahrsdepression	133
Sommerhoch und Sommermanie	133
Stimmungs- und Persönlichkeitsveränderungen im Sommer	135
Auswirkungen anderer Klimafaktoren	136
Der Sonnenuntergangsblues	137
8. Den Rhythmus der Jahreszeiten annehmen – Strategien im Jahresverlauf	139
Den individuellen Rhythmus kennenlernen	139
Strategien im Herbst	143
Strategien für den Winter	144
Weihnachten feiern	145
9. Ratschläge für Freunde und Angehörige	149
Was können Sie tun?	149
Was sollten Sie vermeiden?	153
Zu guter Letzt ...	155
Dank	157
Literaturempfehlungen	158
Informationen im Internet	158
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	159