

# Wenn Menschen Winterschläfer werden

**Region** Die dunkle Jahreszeit führt bei vielen Menschen nicht nur zu Erkältungen - auch die Psyche kann leiden

VON NATASHA HÄHNI

Morgens geht die Sonne auf - jedenfalls theoretisch. Wer im Mittelland lebt und im Winter früh aufstehen muss, der sieht ausser der Nachttischlampe nicht wirklich viel Licht. Auch den Tag hindurch wird es nicht mehr richtig hell, geschweige denn warm. Sich ab und zu über den Winter aufzuregen, gehört also quasi zur Saison. Tatsächlich hat der Lichtmangel Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Der biologische Tagesrhythmus wird gestört, was zu Stimmungsschwankungen und Energielosigkeit führt. Bei den meisten Menschen sind diese Symptome aber ziemlich kontrollierbar. Gegen das schlappe Gefühl am Morgen geht man beispielsweise einfach warm duschen oder man macht Yoga. Wenn man sich trotz Bemühungen immer noch energieelos fühlt, könnte es sich jedoch auch um eine Winterdepression handeln.

## Tausende sind betroffen

Laut Frank Marohn, Leiter der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) in Wohlen, liegt die Wahrscheinlichkeit der Krankheit bei etwa drei bis neun Prozent. Das betrifft im Freiamt doch immerhin einige tausend Menschen. Grund genug, die Krankheit etwas näher unter die Lupe zu nehmen.

Bei der Winterdepression handelt es sich um eine Krankheitsform, die in den lichtärmeren Wintermonaten auftritt, wie Marohn erklärt: «Es gibt deutliche Unterschiede zwischen den Ländern, die nördlicher liegen, wo die Tage im Winter sehr kurz sind, und südlichen Ländern.» Das soll aber nicht heissen, dass die Menschen in den wärmeren Ländern resistent sind, wie Rolf Köster, Leiter des Zentrums für Psychiatrie, Psychotherapie und Beratung (ZPPB) in Bremgarten ergänzt: «Ein Mensch, der sein ganzes Leben in Sizilien gelebt hat, und nach Skandinavien zieht, kann genau so anfällig sein wie jemand, der schon sein ganzes Leben im Norden lebt.»

## Keine gewöhnliche Depression

Betroffene leiden unter typischen depressiven Symptomen wie bedrückter Stimmung, weniger Energie, Ängstlichkeit und Stimmungsschwankungen. Im

Unterschied zu allgemeinen Depressionen haben sie zudem ein erhöhtes Schlafbedürfnis sowie Heisshungeranfälle. Man könnte also fast meinen, man verwandle sich im Winter in einen Bären, oder ein Murmeltierchen, das vor seinem Winterschlaf noch genügend Fettreserven ansetzen muss - nur eben ohne kuscheliges Fell. Von einer Winterdepression spricht man, wenn die Symptome zwei Saisons hintereinander auftauchen. Frauen erkranken etwa dreimal so häufig wie Männer. Haben sie also tendenziell depressionsfördernde Gewohnheiten? «Nein, die Winterdepression ist kein Ergebnis einer falschen Lebensführung. Entweder man ist dazu veranlagt oder eben nicht. Das ist Glückssache», hält Köster fest.

## Gesunde Lebensweise hilft

Wie kann man einer saisonal bedingten Depression vorbeugen oder sie behandeln? «Täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung unter freiem Himmel, auch bei bedecktem Himmel, ist sehr hilfreich», rät Marohn. Zudem gibt es die Lichttherapie, die sich seit Jahrzehnten etabliert hat. «Man setzt sich eine halbe Stunde vor die Lampe. Der Vorteil hier ist, dass man das auch morgens tun kann, wenn es draussen noch dunkel ist», erläutert Köster.

«Allgemein hilft es natürlich, gesund zu bleiben. Das heisst Sport treiben, Kontakte pflegen, auf die Ernährung achten und auf keinen Fall einen Fernseher beim Bett haben.» Letzteres sei enorm wichtig, denn ein geregelter Schlaf sei ausschlaggebend für das Wohlbefinden am nächsten Tag. «Bei schwererer und anhaltender Symptomatik kann auch die Verordnung von Antidepressiva, pflanzlicher oder synthetischer Art, Sinn machen», erklärt Marohn. Maja Fabich hat sich in ihrer Drogerie Stutz in Sarmentorf, auf pflanzliche Heilmittel spezialisiert. Sie sagt «Es ist wichtig, nicht nur aufgrund von Diagnosen Mittel auszuhändigen. Zuerst muss abgeklärt werden, wieso sich jemand schlecht fühlt, dann kann man die Ursache mit einer personalisierten Mischung behandeln.»

Damit es nicht soweit kommt, ist es also höchste Zeit, einen Winterspaziergang zu machen - auch wenn es nur bis zum Laden um die Ecke ist.



Winterdepressionen betreffen 3 bis 9 % der Bevölkerung. Die Krankheit ist mithilfe von Licht gut behandelbar. AZ ARCHIV



«Eine Winterdepression ist kein Ergebnis von falscher Lebensführung. Entweder man ist dazu veranlagt oder nicht.»

Rolf Köster Leiter des Zentrums für Psychiatrie, Psychotherapie und Beratung (ZPPB) in Bremgarten



«Wenn man natürlich arbeiten will, dann darf man nicht chemisch denken. Die Spagyrik wird für jede Person individuell zusammengemischt.»

Maja Fabich-Stutz Inhaberin der Drogerie Stutz in Sarmentorf



«Täglich eine halbe Stunde Bewegung unter freiem Himmel, auch bei bedecktem Himmel, ist sehr hilfreich.»

Frank Marohn Leiter Ambulatorium Freiamt der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) in Wohlen

## Villmergen

### Weihnachtsbaum mit neuem Schmuck

Der traditionelle Weihnachtsbaum auf dem Villmerger Dorfplatz erhält einen neuen Schmuck. Die Ortsbürgerstiftung hat diesen in sehr grosszügiger Weise der Gemeinde gespendet. Der Gemeinderat bedankte sich auch im Namen der Dorfbevölkerung für diese noble Geste herzlich, schreibt er in einer Mitteilung. Im Rahmen eines kleinen Events wird der neu dekorierte Weihnachtsbaum am Freitagabend, 1. Dezember, 18 Uhr, erstmals beleuchtet. Die Bevölkerung ist dazu herzlich eingeladen. (AZ)

## Muri

### Unentgeltliche Rechtsauskunft

Der Aargauische Anwaltsverband organisiert im Bezirk Muri auch 2018 die unentgeltliche Rechtsauskunft. Jeden ersten Dienstag im Monat in Muri (Gemeindehaus) und jeden dritten Dienstag im Monat in Sins (Gemeindehaus), von 18.30 bis 19.30 Uhr, erteilen die im Bezirk Muri tätigen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte Auskunft. Wer vor einem juristischen Problem steht, findet hier ersten Rat: Kurze Rechtsauskünfte zu einfachen Problemen und Ratschläge für das weitere Vorgehen in komplizierteren Fällen. (AZ)

# Schilder, die erzählen können

Wohlen Seit zwei Dutzend Jahren gehört sie zum Jahreskalender im Freiamt, die Schweizer Börse für alte Reklamekunst. Am Sonntag findet sie erstmals im Chappelhof in Wohlen statt.

VON TONI WIDMER

Emaill- und Blechschilder, Papier- und Kartonplakate, Zeitschrifteninsete, Aschenbecher, Werbefiguren, speziell gestaltete Dosen und vieles mehr aus der Welt der Werbung - das kann man an der Schweizer Börse für alte Reklamekunst betrachten. Der Dottiker Werbetechniker und Grafiker Ruedi Kolb organisiert diesen Anlass mittlerweile zum 24. Mal, erstmals allerdings im Chappelhof in Wohlen.

Kolb ist selber ein passionierter Sammler. Ihn fasziniert die alte Reklame seit Jahrzehnten, speziell haben es ihm alte Emailleschilder angetan. Nach wie vor fährt er durch halb Europa, wenn er von einem besonders schönen Exemplar erfährt: «Am besten gefallen ihm die Getränkereklamen aus Frankreich», sagt er. Die Franzosen hätten ein Faible dafür, gegenständliche und illustrative Werbung mit abstrakten Komponenten zu kombinieren. Die Schweizer und die Deutschen seien da



Ruedi Kolb mit dem Emailleschild einer längst vergessenen Marke. TONI WIDMER

eher konservativ gewesen. Die Sammlung des Dottikers zählt aktuell rund 100 Exemplare, verändert jedoch immer wieder: «Wenn ich ein besonders schönes und demzufolge auch teures Schild unbedingt haben will, dann trenne ich mich meist von einem oder zwei anderen», sagt Ruedi Kolb.

Für ihn ist alte Werbung nicht tot, sondern äusserst lebendig: «Die Schilder und Plakate erzählen Geschichten aus früheren Epochen, zeigen, was für die Menschen damals wichtig war oder

auch, wie sich Produkte über Jahre hinweg entwickelt haben.»

An seiner traditionellen Börse stellen gegen 20 Sammler aus allen Teilen der Schweiz sowie aus dem benachbarten Deutschland ihre Raritäten aus. Besucher können sie bestaunen, kaufen und viel über die Produkte und Firmen erfahren, für welche diese Schilder einst erworben haben. Die Börse findet statt am Sonntag, 26. November von 10 bis 15 Uhr im Chappelhof in Wohlen. Der Eintritt ist frei.

## NACHRICHTEN

### OBERLUNKHOFEN Vandalismus auf dem Schulareal

Das Schulareal in Oberlunkhofen ist über das Wochenende «verwüstet» worden. Unbekannte haben Stelen umgedrückt, den Spielplatz mit Glasscherben und das ganze Areal mit leeren Alu-Bierdosen und Wodka-Flaschen übersät. Wer etwas beobachtet hat oder Hinweise über die Vandalen machen kann, melde sich bitte bei der Gemeindekanzlei, 056 649 99 80. (AZ)

### RUDOLFSSTETTEN Stellvertretender Leiter für den Werkhof gesucht

René Kurzer, stellvertretender Leiter Werkhof in Rudolfstetten-Friedlisberg, hat seine Stelle per 31. Dezember 2017 gekündigt. Er wird eine neue Herausforderung beim Hausdienst der Kreisschule Mutschellen annehmen. Der Gemeinderat und das Personal danken ihm für seinen langjährigen Einsatz zugunsten der Gemeinde und wünschen ihm bei seiner neuen Tätigkeit alles Gute. Die offene Stelle wird zur Neubesetzung ausgeschrieben. Sowohl auf der Gemeindehomepage, wie auch auf Stellenportalen wird das Inserat einzusehen sein. Es wird eine Person gesucht, welche eine Ausbildung als Gärtner/in hat. Weitere Auskünfte erteilt gerne der Leiter Werkhof, Michael Oswald, Mobile 079 659 63 78 oder via E-Mail unter: werkhof@rudolfstetten.ch. (AZ)