

## PRESSEMITTEILUNG

### Pro Psychotherapie e.V. informiert über Ursachen und Strategien bei Winterdepressionen

München, 29. Oktober 2008. Nebel steigt aus den Wiesen auf, hängt zwischen den Bäumen auf Feld und Wald und lässt es auch in den Ortschaften nicht recht hell werden. Die Tage werden immer kürzer, die Dunkelheit der Nächte scheint immer länger zu werden: Es ist Herbst - eine Zeit, in der viele Menschen in Trübsal verfallen, sich schlapp, energie- und antriebslos fühlen. Düstere Gedanken und gedrückte Stimmung machen sich in der kalten Jahreszeit eher breit, vergehen aber meist auch wieder von selbst. Bei manchen Menschen halten sich solche Stimmungstiefs jedoch bis ins Frühjahr: Sie leiden an einer speziellen Form von Depression, der Herbst- oder Winterdepression.

Lesen Sie auf der Informations- und Rechercheplattform [www.therapie.de](http://www.therapie.de) mehr über dieses Phänomen, das in der Fachsprache „saisonal abhängige Depression“ (SAD) genannt wird. Etwa neun Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden an Winterdepressionen. In südlicheren Ländern am Mittelmeer kennt man diese Krankheit kaum, in Skandinavien ist sie deutlich häufiger als in Deutschland. Wissenschaftler sind sich inzwischen einig, dass mangelndes Tageslicht dieses depressive Stimmungstief auslöst. Obwohl es mit der Lichttherapie eine gute und nebenwirkungsfreie Behandlung gibt, bleibt die Erkrankung bei vielen Patienten unerkannt, da Winterdepressionen und die Behandlungsmöglichkeiten selbst bei Fachleuten vielfach noch unbekannt sind. Wie man im Alltag die dunklen Tage überwinden kann, beschreiben **zehn praktische Tipps** auf [www.therapie.de](http://www.therapie.de).

Das Fachportal [therapie.de](http://therapie.de) bietet zum einen detaillierte und wissenschaftlich fundierte Informationen über Psychotherapie, psychische Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Zum anderen hilft es bundesweit mit einer mehr als 16.000 Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutischen Heilpraktikern umfassenden Datenbank bei der Vermittlung von Experten und Therapeuten u. a. auch mit dem Behandlungsschwerpunkt Depressionen.

1.955 Zeichen

Das Onlineportal [therapie.de](http://therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Für interessierte Laien ist das Portal genauso geeignet, wie für Experten, die fachlichen Austausch suchen.

**Ansprechpartner [therapie.de](http://therapie.de):**  
Pro Psychotherapie e.V.  
Dipl.-Psych. Fritz Propach  
Goethestr. 28  
80336 München  
Tel. 089 - 72 99 75 36  
Fax 089 - 72 99 75 38  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

**Ansprechpartner Presse:**  
Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
Tel. 030 - 206 73 75 - 11  
Mobil 0178 - 41 55 391

[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)