

## Pressemitteilung

### Warum helles Sommerwetter die Psyche ins dunkle Grau tauchen kann

#### Dr. med. Katharina Grobholz über Sommerdepression

Bad Wiessee, 14. Juni 2023. Einige europäische Länder haben die erste Hitzewelle bereits hinter sich. Für Deutschland stehen die Trendprognosen für das Wetter in den kommenden Monaten fest. Der diesjährige Sommer soll noch heißer werden als der vergangene. Eine echte Belastung – für den Körper, aber auch für die Psyche. Mit dem „Hitzetag 2023“ weist die Bundesärztekammer darauf hin, dass der Klimawandel mit intensiveren Hitzeperioden bedrohlich für die Gesundheit werden kann. Dr. med. Katharina Grobholz, Chefarztin für Psychosomatik an der Privatklinik Jägerwinkel, informiert, warum steigende Temperaturen und Klimawandel aufs Gemüt schlagen können und „Sommerdepression“ oder auch anderweitige psychische Beschwerden möglichen Folgen sein können.

#### Traurigkeit statt Sommerstimmung

„Während die meisten Menschen depressive Verstimmungen aufgrund von Wetter eher mit den Jahreszeiten Herbst und Winter in Verbindung bringen, kann auch der Sommer aufs Gemüt schlagen“, weiß Dr. Grobholz. Bei beiden handelt es sich um saisonal-affektive Störungen (SAD) – also Erkrankungen, die saisonal bedingt sind.

Im Winter sorgt Lichtmangel dafür, dass vermehrt – sowohl nachts als auch tagsüber – Melatonin ausgeschüttet wird. Damit es produziert werden kann, ist die Aminosäure Tryptophan notwendig. Durch die Mehrproduktion von Melatonin steht dieses nun weniger für die Bildung von Serotonin zur Verfügung, das für psychische Ausgeglichenheit und eine positive Stimmung sorgt. Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis hin zu einer alltagsrelevanten, depressiven Verstimmung sind mögliche Folgen.

Im Sommer hingegen ist es weniger dunkel. Melatonin wird weniger produziert, was den Organismus und den inneren chronobiologischen Rhythmus ebenfalls durcheinanderbringen kann. Nervosität und innere Unruhe sind mögliche Folgen. Dauert dieser Stress für Psyche und Körper an, kann sich aus einer Verstimmung eine depressive Episode entwickeln. „Wer bemerkt, dass er unter Reizbarkeit, Unruhe, Erschöpfung und Schlaflosigkeit leidet, sich immer mehr zurückzieht, niedergeschlagen ist und sich nur noch schlecht konzentrieren kann, tut gut daran, seine Symptome ärztlich abklären zu lassen“, sagt Dr. Grobholz.

#### Wenn das Klima Angst macht

Neben saisonal-affektiven Störungen (SAD) schlägt auch die Klimakrise mit all ihren Folgen vielen Menschen aufs Gemüt. Expertinnen und Experten sprechen von Klimaangst oder auch von „Eco-Anxiety“. Hintergrund: Nachrichten und Bilder von Extremwetterereignissen und Umweltkatastrophen rufen bei vielen Menschen Unsicherheit oder gar Ängste hervor. „Angst an sich ist nichts Schlechtes. Sie macht wachsender und möglicherweise kann aus ihr heraus auch etwas Produktives entstehen. Gelingt es jedoch nicht, Abstand zu den eigenen Sorgen und Ängsten zu halten, sondern beeinträchtigen sie das alltägliche Leben immer mehr, kann es ebenfalls sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu suchen. Auch wenn sich Gefühle von Ohnmacht, Wut oder Resignation breit machen und nicht mehr verschwinden und der Blick in die Zukunft ausschließlich düster ist, ist Kontakt zu einer Expertin oder zu einem Experten ratsam. Diese/r klärt, ob sich zum Beispiel eine Depression oder Angststörung entwickelt hat und kann geeignete Therapien

besprechen“, rät die Doppelfachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Neurologie, Frau Dr. Grobholz, die in der Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee Menschen mit Angst- und Belastungsstörungen, depressiven Störungsbildern oder Post-Covid behandelt.

**Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee:** Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter [www.jaegerwinkel.de](http://www.jaegerwinkel.de).

**Über die Oberberg Gruppe:** Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden TherapeutInnen und Selbsthilfegruppen. Mehr unter: [www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)