

Xundheits TIP

Winterdepression:

Licht ins Seelendunkel

Grau in Grau. Seit Wochen. Bedrückend. Kein Wunder, dass Sie traurig werden. Erst seit kurzem weiss man, was dahintersteckt: die saisonal abhängige Depression.

Einstein verschief im Winter regelmässig das Klingeln seines Weckers. Mozart fühlte sich in den Monaten ums Jahresende bedrückt und traurig. Auch Casanova litt unter der dunklen Jahreszeit: «Das ewige Dämmern vergällt einem jedwede Lust.» Etwa 5 Prozent aller Leute erleben eine ausgeprägte Winterdepression. Weitere 20 Prozent kennen sie in schwächerer Form. Die Krankheitszeichen: gedrückte Stimmung, Reizbarkeit, verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, Lustlosigkeit, Antriebschwäche sowie – im Gegensatz zur klassischen Depression – gesteigertes Schlafbedürfnis, erhöhter Appetit auf Kohlenhydrate (Süsses, Schokolade, Brot, Teigwaren) und die jährliche Rückkehr des Leidens. Die saisonal abhängige Depression, kurz «SAD» genannt, beginnt zwischen Anfang Oktober und Ende November. Sie dauert zwei oder drei Monate und ver-

schwindet ab Mitte Februar bis Mitte April. Frauen sind viermal häufiger betroffen als Männer. Am stärksten verbreitet ist das Leiden bei den 30- bis 50jährigen.

Die Entdeckung der SAD ist einem Patienten zu verdanken. 13 Jahre lang machte er Notizen über seine depressiven Phasen. Diese setzten immer im Frühherbst ein und endeten immer im Spätwinter. Der Patient vermutete einen Zusammenhang mit dem reduzierten Tageslicht in dieser Jahreszeit. Sein Arzt wusste, dass Schlafforscher die Bedeutung des Melatonins untersuchten. Dieses Hormon der Zirbeldrüse wird nachts ausgeschüttet. Melatonin liefert an Gehirn und Körper Informationen über den Tages- und den Jahresverlauf und regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein zu hoher Melatoninspiegel kann das Wohlbefinden stören oder gar Erkrankungen verursachen. Helles Licht



Lichtbedarf: Düsternis im Winter

Im Sommer beträgt die Lichtintensität bei unbewölktem Himmel maximal 100 000 Lux und bei bedecktem Himmel 20 000 Lux. Im Dezember erreicht die Lichtintensität bei unbewölktem Himmel 20 000 Lux, bei Bewölkung 5000 Lux. Das Kunstlicht in einem Gebäude leuchtet mit 300 bis 500 Lux. – Unsere Vorfahren verbrachten die meiste Zeit im Freien. Wenn



wir heute an einem Wintermorgen im Dunkeln die Wohnung verlassen und nach der Arbeit abends im Dunkeln zurückkommen, leben wir fast ohne Tageslicht.

unterdrückt die Melatonin-ausschüttung.

All dies schien die Vermutung des Patienten über die Ursache seiner depressiven Phasen zu stützen. Deshalb versuchte sein Arzt eine Lichttherapie. Der Patient sprach gut darauf an. So begann die Erforschung des neuen Krankheitsbilds SAD und der Lichttherapie.

Die Wirkungsweise des Lichts auf den Körper lässt sich bis heute nicht genau klären. Bekannt ist, dass das Licht über die Augen zu Nervenimpulsen gewandelt

wird, die in den Hypothalamus gelangen. Dieser Bereich des Zwischenhirns steuert die biologischen Körperrhythmen und den Hormonhaushalt, unter anderem auch die Melatonin-ausschüttung.

Früher linderte man die Symptome einer Winterdepression mit Medikamenten (Antidepressiva). Seit rund zehn Jahren aber gilt die Lichttherapie als wirksamste Behandlung der SAD. Die Patientinnen und Patienten sitzen während zweier Stunden in genau definierter Entfernung vor einer Leuchte mit 2500 Lux oder während 40 Minuten vor einer Leuchte mit 10 000 Lux (die Einheit Lux bezeichnet die Helligkeit einer Lichtquelle). Das weisse Licht der Leuchte enthält kaum ultraviolette und infrarote Anteile, wodurch die Behandlung ungefährlich ist und weder Sonnenbrand noch Krebs auslösen kann.

Schon nach drei bis vier Sitzungen im Abstand von je einem Tag beginnt die Behandlung zu wirken: Die Stimmung des Patienten hellt sich auf – im wahrsten Sinne des Wortes.

Je nach Schwere der SAD dauert die Behandlung eine

bis mehrere Wochen. Die Erfolgsquote beträgt über 70 Prozent. Den übrigen Patienten verschafft meist eine längere Therapie – eventuell kombiniert mit Medikamenten – eine erhebliche Linderung. Rückfälle sind selten; dann ist die Therapie zu wiederholen. Ernste Nebenwirkungen hat man bisher nicht festgestellt. Gelegentlich klagen Behandelte über leichte Augenreizung, Kopfschmerz und trockene Haut, doch klingen die Beschwerden kurz nach der Sitzung ab. Die meisten Betroffenen müssen sich der Lichttherapie Jahr für Jahr unterziehen.

Zur Diagnose einer saisonal abhängigen Depression ist eine ärztliche Abklärung notwendig. Vorsichtig sein

mit der Lichttherapie muss der Arzt bei bestimmten Augenkrankheiten oder der Einnahme gewisser Medikamente. Die Behandlung bei einem Arzt oder in einer Poliklinik zahlen die Krankenkassen.

Die Therapie lässt sich nach ärztlicher Anweisung auch zu Hause durchführen. Tischleuchten gibt es für 500 bis 1500 Franken, Standleuchten für rund 3300 Franken. Wer an einer weniger ausgeprägten SAD leidet, kann sich mit Spaziergängen an der frischen Luft behelfen: Selbst wenn die Sonne nicht scheint, ist im Winter Tageslicht doppelt so intensiv wie Kunstlicht aus einer Leuchte mit 2500 Lux. SILVA KEBERLE

online

Winterleiden

Haben auch Sie sich schon gefragt, ob Sie wohl unter einer Winterdepression leiden? Ihre häufigsten Symptome und wichtige Adressen für Betroffene:

- auf Videotext: *1771# oder *Beobachter#
- im Internet: <http://www.beobachter.ch>
- per Fax auf Abruf: 157 50 70 7 (Fr. 2.13/Min.), Code 5322; oder als Merkblatt per Post: Seite 74.

CheckBox

Wie geht es Ihnen? Mit der monatlichen CheckBox können Sie Ihr Wohlbefinden testen. Das Ziel: keine Auf- oder Abwertung, sondern ein Denkanstoss für Sie.

Bin ich eigentlich mit mir zufrieden?

Aussehen

Sie entdecken einen grossen Pickel auf Ihrer Nase...

- Mein Gott, so wage ich mich nicht aus dem Haus! (4 Punkte)
- Ein Pickel kann meine Schönheit nicht erschüttern. (1 Punkt)
- Hoffentlich begegne ich niemandem, der mich kennt. (3)
- Zum Glück gibt's Schminke und Abdeckstift. (2)

Gewicht

- Es könnte weniger sein, aber das ist mir nicht so wichtig. (2)
- Seit Jahren kämpfe ich verzweifelt mit den überflüssigen Pfunden, aber ich schaffe es einfach nicht abzunehmen. (4)
- Ich fühle mich wohl mit meinem Gewicht. (1)
- Ich halte strenge Diät, denn ich will um keinen Preis zunehmen. (3)

Selbstbewusstsein

- Ich kenne meinen Wert. (2)
- Ich fühle mich den meisten Leuten unterlegen. (4)
- Ich weiss, dass ich fast allen überlegen bin. (1)
- Mein Selbstbewusstsein hängt stark von meiner Stimmung ab. (3)

Selbsteinschätzung

- Ich finde, ich bin der absolute Traumtyp. (1)
- Ich habe viele Fehler, aber ich arbeite daran. (3)
- Ein Wunder, dass niemand merkt, wie unbrauchbar ich bin! (4)
- Im allgemeinen bin ich zufrieden mit mir. (2)

Punktezahl

4 bis 6: Sie gefallen sich gut. Vielleicht etwas zu gut?
6 bis 10: Sie wissen um Ihren Wert, dieses Wissen wird aber ab und zu erschüttert.
10 bis 16: Polieren Sie Ihr Selbstbewusstsein etwas auf.