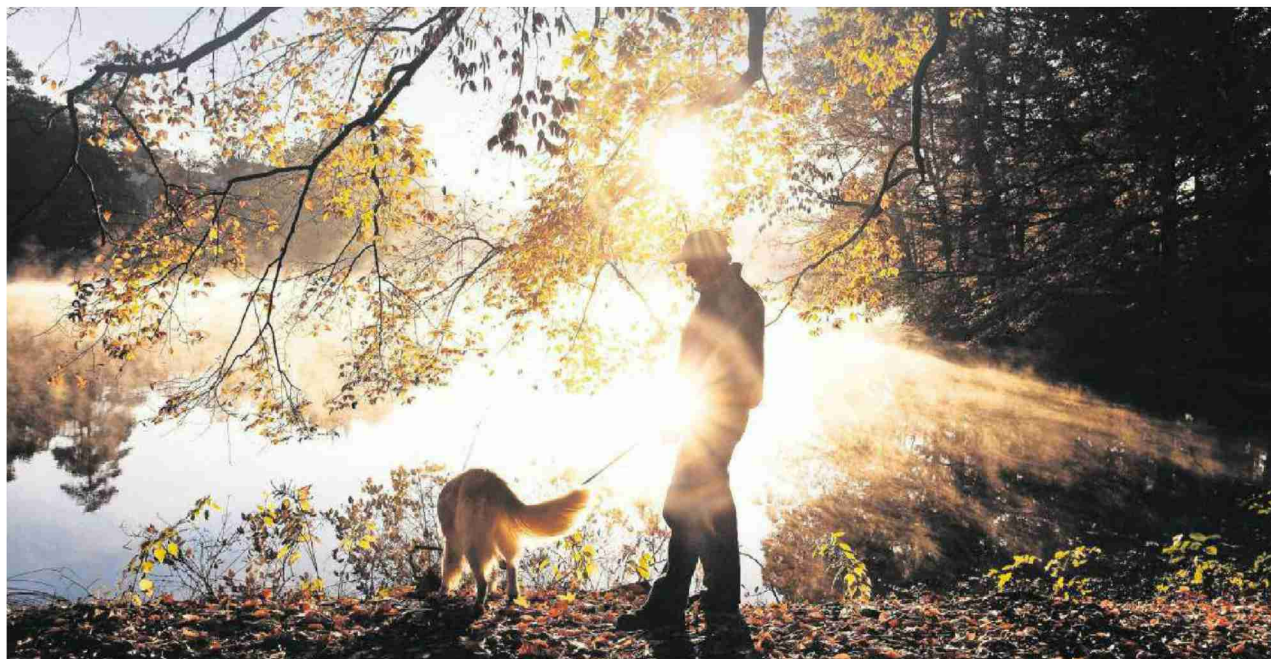


Licht hilft gegen den Blues

Gesundheit Eine Herbst- und Winterdepression ist nicht zu unterschätzen. Dagegen lässt sich aber einiges tun, sagt Ärztin und Psychotherapeutin Annkathrin Pöpel.



Bewegung im Freien ist gerade in der kalten Jahreszeit ein Segen für Körper und Seele. Fehlt die Sonne, kann man mit Erfolg auch Kunstlicht einsetzen.

Bild: Getty

Interview: Andreas Bättig

Annkathrin Pöpel, mögen Sie den Herbst?

Annkathrin Pöpel: Ja. Diese Laubverfärbungen, das Sonnenlicht, das einen wärmenden Charakter hat, und den aufsteigenden Nebel mag ich sehr.

Bei manchen Menschen drücken Herbst und Winter aber böse auf die Stimmung.

Das hat weniger mit der Laubverfärbung zu tun als vielmehr mit der Veränderung des Lichts. Die Lichtmenge wird weniger. Das bedeutet, dass über unsere Rezeptoren in den Augen weniger Licht aufgenommen wird. Das

bemerken wir nicht mal bewusst.

Was passiert denn im Kopf?

Es gibt einen Bereich im Gehirn, der für den Tag- und Nachtrhythmus zuständig ist. Er ist der Dirigent und sozusagen der Taktgeber unseres Biorhythmus. Wenn das Licht fehlt, kann der Dirigent aus dem Takt kommen.

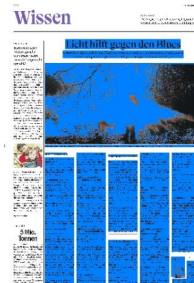
Und das bedeutet?

Die Stimmung ist schlechter als normal. Wir sind weniger belastbar, haben weniger Energie, freuen uns weniger. Warum das so ist, ist noch immer eine Blackbox. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass insbesondere das Licht

am Morgen für unsere Stimmung verantwortlich ist. Das kann aber wiederum variieren, ob man genetisch ein Morgen- oder ein Abendmensch ist. Für Morgenmenschen ist das Licht zwischen 5.30 und 7.30 Uhr wichtig. Sensible Morgentypen haben mehr Mühe, wenn am Morgen das Licht fehlt.

Was ist unter einer Herbst- oder Winterdepression zu verstehen?

Im Gegensatz zur «normalen» Depression ist die Winterdepression an das mangelnde Licht gekoppelt. Ansonsten sind die Symptome ähnlich: Man hat eine niedergedrückte Stimmung, ist



antriebslos und leidet häufig unter Schlafstörungen.

Gibt es Unterschiede zur «normalen» Depression?

Ja. Bei einer «normalen» Depression leidet man meistens zusätzlich an Appetitlosigkeit und schläft eher weniger. Bei einer Winterdepression haben viele einen richtigen Heissunger auf Kohlenhydrate und schlafen sehr viel. Bei einer Winterdepression ist die Symptomatik typischerweise leicht bis mittelgradig ausgeprägt. Es gibt aber auch die Situation, dass zu einer «normalen» Depression eine saisonale Komponente dazu kommt. Dann kann die Symptomatik durchaus auch schwer ausgeprägt sein.

Warum hat man Heissunger auf Kohlenhydrate und ein vermehrtes Schlafbedürfnis?

Das hört sich seltsam an, aber man spekuliert, dass dieser Hunger ein «Winterschlaf-Überbleibsel» darstellt.

Wann wird die Winterdepression zum echten Problem?

Entscheidend ist, wie stark die Lebensführung beeinträchtigt ist. Etwa 4 bis 8 Prozent der Bevölkerung leiden an einem Winterblues, das ist eine leichtere Form der Störung. Die meisten von ihnen können ein ganz normales Leben führen.

Und die anderen?

Man geht davon aus, dass etwa 2 Prozent der Bevölkerung an einer schwereren Winterdepression leiden. Diese Menschen sind in der Bewältigung der Anforderungen des täglichen Lebens deutlich beeinträchtigt.

Man hat zum Beispiel grosse Mühe, alltägliche Dinge wie den Haushalt zu machen. Oder man ist vermehrt reizbar und niedergedrückt. Dann kann es problematisch werden. Frauen leiden übrigens vier Mal häufiger an saisonalen Depressionen als Männer, und auch Kinder können betroffen sein.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Das ist nicht so einfach zu sagen. Die Menschen ertragen unterschiedlich viel. Aber wenn der Alltag nicht mehr zu bewältigen ist, dann ist eine Grenze überschritten. Die Spezialisten können dann schauen, ob es sich tatsächlich um eine Winterdepression handelt oder aber um etwas anderes wie zum Beispiel eine Schilddrüsenfunktionsstörung. Die kann nämlich auch für eine gedrückte Stimmung verantwortlich sein.

Sie haben das fehlende Licht erwähnt. Kann man da nachhelfen?

Ja, eine Lichttherapie kann helfen. Dafür braucht es eine spezielle Lampe mit einer Lichtstärke von über 5000 Lux. Manche Lampen verfügen sogar über 10 000 Lux. Zum Vergleich: An einem schönen Sonnentag beträgt die Lichtintensität etwa 100 000 Lux. Wichtig ist, dass man sich direkt vor die Lampe mit einem Abstand von 0,5 bis 1 Meter hinsetzt.

Wie lange und wie oft soll diese «Lichtdusche» vollzogen werden?

Die Empfehlung lautet etwa 30 Minuten am Morgen. Manche

setzen sich aber auch zwei Stunden davor. Allgemein ist zu sagen, dass die Verordnung einer Lichttherapie durch einen Spezialisten erfolgen sollte. Vor Beginn einer solchen Therapie müssen unter anderem bestimmte Augen- und Hauterkrankungen ausgeschlossen werden.

Kommen neben Licht auch Medikamente zum Einsatz?

Häufig reicht bei Winterblues die Lichttherapie als alleinige Behandlungsform aus. Ist das nicht der Fall, kann durch Medikamente und Psychotherapie eine zusätzliche Behandlung erfolgen.

Helfen pflanzliche Mittel?

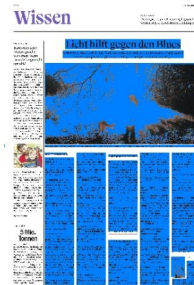
Ja, etwa Johanniskrautpräparate. Hier muss man nur das Interaktionsprofil mitbedenken. Johanniskraut kann zum Beispiel die Wirksamkeit der Pille abschwächen.

Was beugt dem Winterblues vor?

Einigen hilft es, vor dem Winter nochmals in den Süden zu fahren und Licht zu tanken. Ansonsten sind lange Spaziergänge draussen im Licht sicher gut (*weitere Tipps siehe Kasten*).

Jetzt haben wir nur über die negativen Aspekte des Winterblues gesprochen. Aber wie bei der Musik: Ein Blues kann auch zum Reflektieren, zum Nachdenken anregen. Der Winter ist ja auch eine sehr besinnliche Jahreszeit.

Wenn ein Mensch den Winterblues als etwas Bereicherndes und Sinnvolles in seinem Leben wahrnimmt, dann ist das doch gut. Dann soll er ihn mit vollen Zügen leben und muss den auch



nicht «wegmachen» wollen. Wenn daraus ein Leidensdruck entsteht und man den Zustand verlassen möchte, dann sollte man dagegen etwas unternehmen. Wenn hingegen die positiven Seiten überwiegen, hat das keinen Krankheitswert.

Hinweis



Dr. med. Annkathrin Pöpel ist Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie am **Sanatorium**

Kilchberg in Zürich und leitet dort die Schlafsprechstunde am Zentrum für Psychosomatik.

Tipps gegen Winterblues

Bewegen Sie sich draussen an der frischen Luft. Ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hat schon eine antidepressive Wirkung. Vernachlässigen Sie auch im Herbst und Winter Ihre üblichen sportlichen Aktivitäten nicht. Die dabei ausgeschütteten Glückshormone helfen gegen den Winterblues. Am besten sind Aktivitäten, die für Sie trotz Antriebsminderung noch in irgendeiner Form positiv besetzt sind.

Ernähren Sie sich gesund. Auch im Winter mit viel Obst und Gemüse.

Eine Chronotyp-Analyse kann helfen, den optimalen Zeitpunkt für eine individuelle Lichttherapie herauszufinden. Eine Chronotyp-Analyse zeigt, ob man genetisch ein Morgen- oder Abendtyp ist – oder auch etwas dazwischen. Man kann einen solchen Test zum Beispiel im Internet auf der Homepage www.cet.org machen.