

Licht gegen Winterblues

Stimmungstiefs im Winter lassen sich bekämpfen, indem man die «innere Uhr» überlistet.

Etwa ein Zehntel der Erwachsenen beklagt sich im dunklen Winterhalbjahr über Stimmungstiefs und fühlt sich kraftlos und niedergeschlagen. Unter richtigen Winterdepressionen, die behandelt werden müssen, leiden etwa 2 Prozent der erwachsenen Schweizerinnen und Schweizer.

Prof. Anna Wirz-Justice von der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel sucht mit ihrem Forschungsteam nach Ergänzungsmethoden zu etablierten Medikamenten, um diese saisonalen Depressionen zu behandeln. Sie arbeitet auf dem Gebiet der Chronologie. Das Hauptinteresse dieser Wissenschaft, die die verschie-

denen Körperrhythmen erforscht, gilt der inneren Uhr. Sie ist eine Art Schrittmacher im Zwischenhirn. Genetisch vorprogrammiert, steuert sie selbstständig den 24-Stunden-Rhythmus und leitet alle Körperfunktionen. Wenn die innere Uhr und der reale Tagesablauf nicht übereinstimmen, kann das auf die Stimmung schlagen.

Licht verstärkt die Lust auf mehr Bewegung

Was für die schwere Winterdepression gilt, kann auch beim leichteren Winterblues wirken: Die innere Uhr sollte mit der Aussenwelt in Einklang gebracht werden, dann steigt das Wohlbefinden. Zwei Lösungen bieten sich an: entweder eine Anpassung an den Winter mit mehr Schlaf und weniger Aktivitäten – oder Tricks, die die innere Uhr umstellen.

Da Licht der wichtigste Zeitgeber ist, kann etwa ein Spaziergang in der Mittagspause dem Körper mehr Lust auf Aktivität geben. Ähnliche Wirkung hat ein Lichtbad unter einer Therapielampe mit 3000 bis 10000 Lux starkem Licht. Je nach Distanz zur künstlichen Sonne werden Lichtbäder zwischen einer halben und zwei Stunden pro Tag empfohlen. Der Preis schwankt je nach Gerät zwischen 500 und 1500 Franken. Einige Hersteller haben erkannt, dass sich durch attraktives Design aus einem Therapieartikel ein Lifestyleprodukt machen lässt.

Auch Bewegung und kohlenhydratreiche Nahrung sagen dem Körper: Es ist Tag – Zeit, um aktiv zu sein. Sie geben der inneren Uhr in der ersten Tageshälfte das richtige Signal für einen aktiven Tag.

Die gegenteilige Strategie: Lichtreduktion gegen den Abend ist die ideale Vorbereitung für einen guten Schlaf.

Dagmar Elke



FOTO: PHILIPSSTUDIO LUX

Therapielampe: Hilft gegen das emotionale Winterloch

Lichttherapie

- Bezug von Lichttherapiegeräten bei diversen Grossisten oder über Apotheken.
- Sprechstunden für Lichttherapie an den Universitätspolikliniken Basel, Bern, Genf, Lausanne und Zürich.
- Internet: www.sltbr.org oder www.swiss-sleep.ch